

ఫస్ట్ క్లాస్ లో
పాసవడం
ఎలా?

జి. వెంకటేశ్వర్లు

విజయం
సాధించడం
ఎలా?



వికలాంకు పబ్లిషింగ్ హౌస్

విజ్ఞాన్ భవన్, 4-1-435 బ్లౌక్ ట్రీట్
హైదరాబాద్ - 500 001

FIRST CLASSLO PASAVADAM ELA?

By G. Venkateswarlu, M.A.

ప్రచురణ నెం. : 2350/2229 R

ప్రతులు : 1000

గత ముద్రణలు : 1994, 1995, 1996, 1998, 2000

అరవ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2003

ఏడవ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2004

టైటిల్ డిజైన్: రాజా

© డి. వెంకటేశ్వర్లు

వెల: రూ.30-00

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్,
అబిడ్స్, హైదరాబాద్ - 500 001
E-mail: visalaandhraph@yahoo.com
విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్,
అబిడ్స్/సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాదు,
విజయవాడ, విశాఖపట్టణం,
కాకినాడ, గుంటూరు, అనంతపురం,
హన్మకొండ, తిరుపతి.

ముద్రణ: విశాలాంధ్ర ప్రెస్, హైదరాబాదు-29.

వి న తి

పరీక్షలనగానే చాలా మందికి భయం వేస్తుంది. ఈ భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే కేవలం కష్టపడి చదివితే చాలదు. తెలివితేటలు, పరిశ్రమ ఉన్న విద్యార్థులు కూడా కొన్ని సందర్భాలలో పరీక్షల భయానికి లోనవుతారు. దీనికి కారణం వారు నిర్ణీతమైన, సమర్థవంతమైన పఠనా పద్ధతులనాధారంగా సిద్ధం కాకపోవటమే. ఇష్టమున్నా లేకపోయినా ప్రతి విద్యార్థికి పరీక్షల నెదుర్కోవడం తప్పనిసరి. పరీక్షలకు ఎలా చదవాలో, ఎలా వ్రాయాలో వీటికి సంబంధించిన అంశాలు కొన్ని యిక్కడ పొందు పరుస్తున్నాము. వీటిని అచరించకపోతే ఇసుమంతైనా ప్రయోజనం లేదు. 'గుజ్జాన్ని నీటి దగ్గరకు తేగలమే గాని, నీరు త్రాగించలేము.' ఈ సామెతను గుర్తుంచుకొని ప్రతి విద్యార్థి దీనిని చదివిన తర్వాత అచరించాలి. విద్యార్థులు పరీక్షలకు సంబంధించిన వారి సమస్యలను ఈ క్రింది చిరునామాకు తగిన స్థాంపులతో కూడిన పాఠ చిరునామాతోనున్న కవరుతో సహా పంపితే సమాధానా లివ్వబడతాయి. జి. వెంకటేశ్వర్లు, హిప్పాటిస్టు, 2-16-1, వెంకట్ నగర్, కాకినాడ-3.

—గ్రంథకర్త

ఇం దు లో

ఫస్ట్ క్లాస్ లో పాసవడం ఎలా?

పరీక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించటం ఎలా?	5
ఇంటిలో చదువుకోవడానికి టైమ్ చేబులు	9
జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం ఎలా?	11
పఠన పద్ధతులు	18
చదవటం ఎలా?	21
విద్యార్థులు పరీక్షల్లో తప్పడానికి కారణాలు?	24
పరీక్ష తప్పిన విద్యార్థులు చేయవలసినది	35
పరీక్షలకు ముఖ్యం ప్రశాంత చిత్తం	40
పరీక్షల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు	40
పరీక్షల్లో నఫలమయేందుకు కొన్ని సూచనలు	41
మీరు - మీ చదువు....	43
సమాధానాలు వ్రాయుటలో కొన్ని టెక్నిక్ లు	44
ప్రిపరేషన్ హాల్ డేస్ ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి	47

విజయం సాధించడం ఎలా?

తిండి కండకు బలం - రీడింగు మెదడుకు బలం	57
ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి?	61
ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?	64
విజయం సాధించడానికి కొన్ని సూత్రాలు	68

పరిక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించటం ఎలా?

విద్యార్థులు పరిక్షలలో విజయం సాధించాలంటే వారు సంవత్సరం మొదటి నుండి ఒక క్రమవద్దతిలో, నిర్ణీతమైన ప్రణాళిక ననుసరించి నియమంగా చదవాలి. కొందరు విద్యార్థులకు పరిక్షలంటే విపరీతమైన భయం, ఆందోళన కలుగుతాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం విద్యార్థులు మొదటినుండి చదవవలసిన వద్దతిలో చదవకపోవడమేనని చెప్పవచ్చును.

విద్యార్థి ముఖ్యంగా అలవరచుకొనవలసినవి ఆత్మవిశ్వాసం, సదభ్యాసం, నిరంతర కృషి, ఉదాత్తమైన లక్ష్యం, సహనం. ఈ లక్షణాలు కలిగివుంటే సామాన్య విద్యార్థి కూడ పరిక్షలలో గెలుపొందుతాడు. విద్యార్థికి తాను చదవవలసిన విషయాలపై ఆసక్తి తప్పక ఉండాలి. లేని ఊహించి ఆసక్తిని పెంపొందించు చేసికోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ తరువాత క్లాసులో పాఠాలు శ్రద్ధగా వినాలి. ఏ రోజు చెప్పిన పాఠాలు ఆరోజు ఇంటికి వచ్చిన తరువాత తిరిగి చదవాలి. క్లాసులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన ముఖ్యాంశాలు మననం చేసుకోవాలి. అవి జ్ఞాపక మున్నాయో లేదోనని వ్రాసి చూసుకోవాలి. ఈ విధంగా వినటం, చదవటం, మననం చేసుకోవటం, వ్రాయటం వలన శ్లగ్గహణశక్తి, జ్ఞాపక శక్తి కూడ అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆ తరువాత చదివిన పాఠాలలో అర్థంకాని విషయంగాని లేదా సందేహాలుగాని ఏమైనా ఉంటే వాటిని ఉపాధ్యాయుల ద్వారా తెలిసికొని నివారించుకోవాలి.

ఎక్కువగా విద్యార్థులు చేసేవని ఏమంటే - ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు కొన్నింటికి మాత్రం సమాధానాలు తయారు చేసికొని అవే సేర్పూర్తవుటం. రాత్రులు టీ త్రాగుతూ, నిద్రను జయించటానికి టాబ్లెట్లు వేసికొంటూ చదువుతారు. కళాశాలకు క్రమంగా హాజరు కారు. కాని ఇది సరైన వద్దతి కాదు. ప్రమాదకరమైంది కూడ. దీనివలన ఆరోగ్యహాని, పరిక్షలలో అభిజయం తప్పవు.

ఉత్తమ శ్రేణిలో విద్యార్థులు విజయం సాధించాలంటే ఈ క్రింది సూచనలను అమలు జరపాలి.

1. సచ్చిలము :

విద్యార్థి మంచి శీలవంతుడై ఉండాలి. 'శీలేన శోభతే విద్యా' అన్నారు. విద్యార్థి క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతూ మంచి అలవాట్లను కలిగి ఉండాలి.

2. పుస్తక పఠనం :

విద్యార్థి తను చదువుతున్న సబ్జెక్టులలో సమగ్ర విషయ పరిజ్ఞానానికి అనేక ఇతర పుస్తకాలను కూడ చదవాలి. ఆ సబ్జెక్టులలో నిష్టాతులైన వారిని పరిచయం చేసికొని, వారి ద్వారా అనేక క్రొత్త విషయాలు, సూక్ష్మాంశాలు తెలుసుకోవాలి, మంచి శీలము వలన మంచి అభిరుచులు వృద్ధిచెందుతాయి.

(A) ఎటువంటి పుస్తకాలు చదవాలి?

దెక్కు పుస్తకాలతో పాటు ఆయా విషయాల మీద పరిశోధన చేసిన రచయితలు వ్రాసిన ఉత్తమ గ్రంథాలు కూడ చదవాలి. వారి విషయ పరిజ్ఞానము, అభిప్రాయాలు ఏయే కోణాల నుండి విషయాన్ని విశ్లేషించారో ఆ విధానాలని పరిశీలించాలి. దీనివలన ఆ విషయంపై ఎక్కువ అధికారం లభిస్తుంది.

(B) ఎలా చదవాలి?

విద్యార్థులు పరిశీలనా దృష్టితో పాఠ్యాంశాలను చదవాలి. ముఖ్యమైన అంశాలను అండర్ లైను చేసుకొంటూ చదవాలి. అలా కాకపోతే ముఖ్యమైన అంశాలను ఒక క్రమంలో వరుసగా వ్రాసుకొని లిస్టు తయారు చేసుకోవాలి వ్యాసంలోనే ఒక్కొక్క పేరాకి ఎదురుగా మార్క్సులతో ఆ పేరాకు సంబంధించిన ముఖ్యాంశాన్ని సంక్షిప్తంగా నోట్ చేసికోవాలి. అర్థం కాని విషయానికి ఎదురుగా మార్క్సులతో ప్రశ్నార్థక చిహ్నాన్ని (?) పెట్టుకోవాలి. చదువుకొనేటప్పుడు ఏకాగ్రతతో చదవాలి. కళ్ళు అక్షరాల వెంట, మనసు పురోక దానివెంట పరిగెత్త కూడదు పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించిన వ్యాసాలు, ఫోటోలు వివిధ వక్రీకల నుండి

నేకరించుకోవాలి. కొన్ని పుస్తకాలలో ప్రతి అధ్యాయనానికి ముందుగాని, చివరగాని దాని సంగ్రహరూపం ఇస్తారు. దానిని చదివి బాగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. కొన్ని పుస్తకాలలో ముఖ్యాంశాలు ఉప శీర్షికలు (సెడ్ హెడ్డింగులు) గ ఉంటాయి. ఈ విధంగా ముందు జిస్తుగాని హెడ్డింగులు గాని ఒకసారి చదవటం వలన చదవబోయే విషయమేమిటో స్థూలంగా అవగాహన అవుతుంది. ఇలా చదివేటప్పుడు కొన్ని సందేహాలు, ప్రశ్నలు ఉదయించవచ్చును. పుస్తకం చదవటం ద్వారా వీటికి సమాధానం దొరుకుతుంది.

(C) ఎటువంటి సమయాలలో చదవాలి?

ప్రభాత సమయం అధ్యయనానికి అనువైనది. క్లిష్టమైన విషయాలు తెల్లవారు జామున చదివితే త్వరగా గ్రహించగలుగుతారు.

రాత్రులు నిద్రపోకుండా పరీక్షల కోసం చదవటం మంచిది కాదు. ఉదయం లేదా పగలు చదువుకు వినియోగించి కనీసం రోజుకు ఆరుగంటలైనా నిద్రపోవాలి. భోజనం చేసిన వెంటనే చదవటం మంచిది కాదు. మత్తుగా అలసటగా ఉంటుంది కాబట్టి ఒక అర్థగంటైనా భోజనానంతరం విశ్రాంతి తీసికొంటే మంచిది. సాయంకాల సమయం వృధాగా తిరగడంతో గడపక గ్రంథాలయాలకు వెళ్ళి వార్తా పత్రికలు మొదలగునవి చదవటం మంచిది. వివిధ పుస్తకాలలో కనపడిన సూక్తులు, సామెతలు, జాతీయాలు, చమత్కారాలు మొదలగు వాటిని మన దైనందిన మాటలలో, ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల్లో, వ్యాసాల్లో ఉపయోగిస్తుండాలి. సెలవులలో పాఠాలను విపులంగా చదవటానికి టైం దొరుకుతుంది. లోతుగా చర్చించవలసిన విషయాలు సెలవులలోనే చేపట్టాలి.

(D) ఎటువంటి ప్రదేశాలలో చదవాలి?

మనస్సు చంచలమైనది. మనస్సు కోతిలాగ ఒక విషయం నుండి మరొక విషయంలోకి కుప్పిగంతులు వేస్తుంది. మనస్సును ఒకే విషయంపై దృష్టి నిల్పుకోవటం చాలా కష్టం. ఒక విషయం చదువుతున్నప్పుడు మీ మనస్సు ఎన్నో విషయాలు ఆలోచిస్తుండవచ్చు. కావున ప్రశాంతమైన చోట ఏకాగ్రతతో చదవాలి. ఒకే గది లేదా ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చోని చదవటం ఏకాగ్రత కుధరటానికి దోహదం

చేస్తుంది. మనకు కావలసిన పుస్తకాలు వగైరా ఎప్పుడు అవసరం వస్తే అప్పుడు తీసుకోవటానికి తగిన ఏర్పాట్లు ఆ గదిలో చేసికోవాలి. గాలి దారాళంగా వస్తూండాలి. వెలుతురు కూడా బాగా రావాలి. వెలుగు ఎదురుగా కళ్ళపై పడకూడదు. మన వెనుక వైపు నుండి వచ్చి చదివే పుస్తకంపై పడాలి. అంటే కిటికీగాని, బల్బుగాని కండ్ల కెదురుగా ఉండకూడదు. రాత్రి సమయాలలో టేబుల్ లైటు కాంతితో చదివేటట్లయితే కాంతిపైకి వృధాగా పోకుండా ఆపే డోమ్ బల్బుకి ఉండి తీరాలి. సరియైన గాలి, వెలుతురు లేకపోతే మానసికంగాగాని, శారీరకంగా అలసి పోవడం సంభవిస్తాయి చదివేటప్పుడు సుఖంగా కూర్చోని చదవాలి. శబ్దాలు, అటు ఇటు తిరిగే వ్యక్తులు ఏకాగ్రతకు బంగం కలిగించవచ్చు. ఏకాగ్రతను నిరంతరమైన అభ్యాసంతో సాధించాలి. మనం చేస్తున్న పనిలో పూర్తిగా ఆసక్తితో లీనమై పోవాల్సన్న దృఢ నిశ్చయం ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఒక సమయంలో ఒక పనిమీద మాత్రమే దృష్టి నిలపాలి.

ఎప్పటిది అప్పుడే చదవండి :

ఒక నిర్దిష్టమైన టైమ్ టేబుల్ వేసుకొని దానిప్రకారం చదివేవారు పరీక్షలు దగ్గరకు వచ్చేసరికి చివరి నిమిషం వరకు శ్రమపడ సనసరం ఉండదు. ఏనాటి పాఠం ఆనాడే మనస్సుకు హత్తుకుపోయేలా చదివితే పరీక్షల ముందు మెదడుకు ఎక్కువ శ్రమనిచ్చి బాధపడనక్కరలేదు. ఏరోజు దారోజు చదవటం వలన ఎక్కువ కాలం జ్ఞాపకం ఉంటుంది. అప్పటికప్పుడు పరీక్షల ముందు త్వరత్వరగా కంఠస్థం చేసింది పరీక్షలయిన వెంటనే మరచిపోతారు. త్వరత్వరగా నేర్చుకోవటం వలన విషయం తల కెక్కుకుండానే అంటే సరిగా అర్థం కాకుండానే బట్టిపట్టి నట్లవుతుంది. ఈ విషయంలో విద్యార్థులు బద్ధకించ కూడదు. కొందరు "రేపు తెల్లవారుజామునే తప్పకుండా లేచి చదవాలి" అని నిద్రపోతారు. కాని మరునటి రోజు ఉదయం ఏడు గంటలు దాటినా లేవలేదు. లేచిన తర్వాత ఎంత పని జరిగిపోయింది అని మధన పడతారు. రాత్రి అయినా మేలుకొని బాగా చదవాలనుకుంటారు. ఉదయం అలస్యంగా లేచి వృధా చేసిన కాలాన్ని రాత్రి కాంపెన్సేట్ (Compensate) చేయాలన్న

కొంటారు. అయితే, ఆరోజు రాత్రి కూడ అనుకొన్నట్లుగా చదవలేరు. మరుసటి రోజుకి వాయిదా వేస్తారు. ఇలా వాయిదాలు వేయటం ఎంత మాత్రం మంచిది కాదు. ఏరోజు కారోజు పూర్తి చేయవలసిన పాఠాలు అసంపూర్తిగా పదిలివేయడం వలన మళ్ళీ చదివేటప్పటికి అవి కొత్తగా, కష్టంగా అనిపిస్తాయి. ఇంకా ఎక్కువ కాలం చదవవలసిన పాఠాలు పేరుకొనిపోతే ఎప్పటికీ అర్థం కానివిలా కనిపిస్తాయి.

ఇంజీలో చదువుకోడానికి టైమ్ టేబులు :

చదువుకోడానికి మంచి వాతావరణం ఏర్పరచుకొన్న తరువాత టైమ్ టేబులు వేసుకోవాలి. వేసుకొన్న టైమ్ టేబులును సాధ్యమైనంతవరకు ఖచ్చితంగా పాటించాలి. ఇలాంటి నియమంవల్ల సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది.

1. నిద్రకు, ఇతర ముఖ్యమైన పనులకు పోను రోజులో ఎన్ని గంటలు చదవగలరో నిర్ణయించుకోండి.

2. మీకు కష్టమైన సబ్జెక్టును మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉండే సమయాల్లో చదవండి. కొందరికి రాత్రివేళలో, మరికొందరికి ఉదయాన్నే చదివితే బాగుంటుంది. మీ మనస్తత్వానికి అనుగుణంగా ఆయా సబ్జెక్టును ఏ సమయంలో చదివేదీ నిర్ణయించుకోండి.

3. మనం వేసుకొనే టైమ్ టేబిల్ లో ప్రతి సబ్జెక్టుకూ స్థానం వుండాలి. కష్టమైన వాటికి మరికొంత ఎక్కువ కాలం కేటాయించాలి.

4. ఇక కనీసం వారాని కోసారైనా ఆ వారంలో చదివిన విషయాలను రివిజన్ చేయాలి. ఇందుకోసం కనీసం రెండు గంటలు, పరీక్షల ముందు ఇంకాస్త ఎక్కువగాను సమయం కేటాయించుకోవాలి.

5. అలాగే ఒక విషయాన్ని ఎక్కువ సమయం చదివి పినుగు కలిగిందనుకొనేకంటే మధ్య మధ్య మరో సబ్జెక్టు చదివి, తిరిగి ముందు సబ్జెక్టును చదవడం ఉత్తమం. మధ్య మధ్య చదివి అలసిన టి. వి.లో చక్కని సంగీతం వింటే మనస్సు మరలా ఉత్తేజం పొందుతుంది ప్రవీణ్ నుంచి మంచి మార్కులు ఆశించిన గోపాలావు మాస్టారు, తీరా మార్కులు వచ్చిన తర్వాత ఆశ్చర్యపోయారు. "అదేమిటో టైమ్ టేబిల్

అదీ వేసుకొని అంత కష్టపడ్డా పాపం, మార్కులు తక్కువే వచ్చాయి" అంటూ. అసలు సంగతి ట్రైమ్ టేబిల్ వేసుకొన్నా దాన్ని కారణాంతరాల వల్ల అమలుచేయకపోవడం, చదవడానికి కుదరని సబ్జెక్టుని తిరిగి చూడకపోవడం.

అందుకే ట్రైమ్ టేబిల్ లో చివర కొంత సమయాన్ని కేటాయించు కోవాలి. ఏవైనా సబ్జెక్టు చదవనట్లయితే ఆ కాలంలో చదువుకోవటానికి కుదురుతుంది. హోమ్ పర్క్ నియమానుసారంగా చేయడంవల్ల మరచి పోవడం అనే ప్రసక్తి లేకుండా పోతుంది.

7. తరగతిలో ఖాళీ గంటలు ఉపయోగం అయ్యేటట్లు చూడాలి. ఉపాధ్యాయులు సెలవు పెట్టినపుడు ఆ పిరియడుకు సంబంధించిన కాలాన్ని వృధా చేయకుండా సిద్ధినియోగం చేసుకోవాలి.

8 హోమ్ పర్క్ ఏరోజు కారోజు చేయాలంటే ఖాళీగా ఉన్న పిరియడులో ఆ రోజు మీ ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన విషయాలు మీ మనస్సులో ఇంకా తాళాగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇంటికి వెళ్ళాక హోమ్ పర్క్ చేయటంకంటే ఖాళీ పిరియడులో ఆ హోమ్ పర్క్ చేస్తే ఎక్కువ లాభంగా ఉంటుంది. మిగిలిన హోమ్ పర్క్ ఇంటి దగ్గర కేటాయించిన సమయంలో చేయవచ్చు.

9. చదువుకు కేటాయించిన సమయం, పునర్విమర్శకు కేటాయించిన సమయం వేరువేరుగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. విశ్రాంతి సమయంలో చేయవలసిన పనులు కూడా గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఈ ట్రైమ్ టేబిలు మీకు, మీ పనులకు అనుకూలంగా ఏ పద్ధతిలో మార్పుమంటే విలుంటుందో ఆలోచించాలి. మీరు వేసుకున్న ట్రైమ్ టేబిలును మీరు చదువుకునే బల్ల మీద, ఇంకొకటి మీ నోట్సులో ప్రాసుకోవటం మంచిది. ఈ విధంగా ట్రైమ్ టేబిల్ అనుసరించి ప్రతిరోజూ పాఠాలు చదివితే అద్భుత ప్రగతి సాధించగలరు.

దినచర్య ఈ విధంగా ఉండటం మంచిది :

ఉదయం 4 నుంచి 5 వరకు కాలకృత్యాలు, 5 నుండి 7 వరకు చదువు, 8 నుంచి 9 వరకు హోమ్ పర్క్, 9 నుండి 6 కాలేజీ (స్కూలు) అటల్.

రాత్రి 7 నుండి 8 చదువు, 8 నుండి 8.30 భోజనం, 8.30 నుండి 10 చదువు.

విశ్రాంతి : రాత్రి 10 నుండి ఉదయం 4 దాకా నిద్ర, అంతే కాకుండా 2 గం||లు ఏకధాటిగా చదవకుండా మధ్యలో విశ్రాంతి, మనసుకు చాలా మంచిది.

చదవటానికి అధిక ఫలితం గంటల తరబడి చదవడం వల్లగాక మధ్యలో తీసుకొనే విశ్రాంతి వల్ల కూడా కలుగుతుంది.

జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం ఎలా?

1. చదవడలకుకొన్న విషయాలపై అధికమైన ఆసక్తి, శ్రద్ధ ఉండి తీరాలి. “ఉత్సాహం శ్రద్ధకు తల్లి శ్రద్ధ జ్ఞాపకశక్తికి తల్లి” అని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలన్నారు.

2. ముద్ర (Impression) : నేర్చుకొన వలసిన విషయాన్ని గురించి పూర్తి వివరాలతో మనసులో గాఢమైన ముద్ర ఏర్పడాలి. దీనికి ఏకాగ్రత, చేంద్రీకరణ శక్తి అవసరం.

3. పునరుక్తి (Repetition) : విషయాన్ని అర్థం చేసికొన్న తరువాత దానిని మరలా మననం చేసికోవాలి. తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువసార్లు పునశ్చరణ చేసుకోవాలి.

4. కలయిక (Association) : ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక విషయాన్ని దానితో సామ్యమున్న మరొక విషయంతో జోడించి జ్ఞాపక ముంచుకోవటం వలన ఎంతటి క్లిష్ట విషయమైనా జ్ఞాపకముంటుంది.

ఉదాహరణకు : ఆగ్నేయం, నైఋతి మొదలగు దిక్కులు చాలా సుందరి విద్యార్థులు గుర్తించలేరు. దీనికి సులభ మార్గం ఉంది. ‘ఆనవాయి’ అనే పదం అందరికీ పరిచయమైనదే, తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడితే కుడవైపు దక్షిణం అని చిన్నప్పటినుండి నేర్చుకొన్నదే కాబట్టి గుర్తుంటుంది. ఆ ప్రకారమే తూర్పునుండి కుడికి ‘ఆనవాయి’ అనే పదంలోని అక్షరాలను వరుసగా ఆన్వయించుకోవాలి. అంటే తూర్పు-దక్షిణం మధ్య ఆగ్నేయం, దక్షిణం-పడమర మధ్య నైరుతి, పడమర-ఉత్తరం మధ్య

వాయవ్యం. ఉత్తర-తూర్పు మధ్య ఈశాన్యం అని సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చును.

5. విభజన : ఒక పెద్ద వ్యాసాన్ని కంఠస్థం చేయాలనుకున్నప్పుడు దాని అంశాలను (points) బట్టి కొన్ని బాగాలుగా విభజించి, ఒక బాగం ఖుణ్ణంగా నేర్చుకొన్న తరువాత మరొక బాగాన్ని నేర్చు

6. ముఖ్యమైన అంశాల నన్నింటిని వాటి ప్రాధాన్యతని బట్టి ఒక వరుస క్రమంలో వ్రాసికొని లిస్టు తయారు చేసుకొని బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

7. ఒక వ్యాసాన్ని లేదా సబ్జెక్టుని పూర్తిగా నేర్చుకొన్న తరువాత మరొక వ్యాసం లేదా సబ్జెక్టు నేర్చుకుంటున్నప్పుడు ముందు నేర్చుకొన్న దానిలో కొంత విషయం మరచిపోవడం సంభవిస్తుంది. అందుకని మధ్య మధ్య ఒకసారి అవి రివిజన్ చేసికొంటే ఇక మరచిపోలేరు.

8. చదివినదంతా మరచిపోతున్నామనే భయం, అనవసరమైన ఆందోళన వలన నేర్చుకున్నది మరచిపోవచ్చును. అందుకని ప్రశాంతంగా నిశ్చలమైన మనస్సుతో మర్చిపోకుండా జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలననే ఆత్మ విశ్వాసంతో చదువుతుండాలి.

9. ఒక్కొక్క విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకునేందుకు చేసే అభ్యాసాన్ని ఐదు పది రోజులవరకు పొడిగించటం చాల అవసరం. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువసార్లు పునశ్చరణ చేయడంవల్ల మీరు చదువుతున్నదాన్ని చక్కగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలరు.

10. విద్యార్థులకు నేర్చుకోవాలన్న తపన అవసరం బలంగా వుంటే దానిపై ఏకాగ్రత, శ్రద్ధను చూపగలరు. వచ్చే పరీక్షలలో ప్యాసవకపోతే కుదరదు అనుకునే విద్యార్థులు చక్కగా శ్రద్ధచూపి పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులు కాగలరు. మరల మార్చికి వ్రాయవచ్చునులే అనుకునే విద్యార్థి ఎక్కువ శ్రద్ధను చూపలేడు.

తర్వాత జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు కలయిక ముఖ్యం. అనేక విషయాలను జోడించి జ్ఞాపకం వుంచుకోవటం వలన ఎంతటి క్లిష్ట విషయాన్నైనా జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చు. మీ ఫోను నెంబరు 1947 అని

చెబితే మర్చిపోవచ్చు. అలా కాకుండా ఇండియాకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన సంవత్సరం 1947 అని, పోను నెంబరుకు జోడించి చెపితే ఆ పోను నెంబరు బాగా గుర్తుండవచ్చు.

పేర్లను జ్ఞాపకం ఉంచుకోదలిస్తే ఆ వ్యక్తి ఆకారాన్ని, అతను కలిసిన ప్రదేశాన్ని, అతన్ని పరిచయం చేసిన వ్యక్తిని కూడా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అతని పేరు జ్ఞాపకం రానప్పుడు అతన్ని కలిసిన ప్రదేశాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకోవాలి. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిన విషయాలను ఇతర విషయాలతో జోడించుట అలవాటు చేసుకోవాలి.

11. ఇక జ్ఞాపకశక్తికి శత్రువులెవరో తెలుసుకుందాం. నీరసత్వం ఆందోళన, ఉద్రేకం, అలసట, మానసిక బాధలు, అధికమైన కోపం, నిత్యం ఈర్ష్యకు చోటు కల్పించినా, ప్రీతి విచారంతో కాలం గడిపినా స్మరణశక్తి క్షీణించడానికి అవకాశమున్నది. కావున పై దుర్గుణాలను దరిదాపుకు రానివ్వకుండా చూసుకోవాలి.

12 ఎంతో కష్టపడి ఒక విషయం జ్ఞాపకం పెట్టుకొన్నా అవసరమైన సమయంలో మీరు ఆందోళనతో వుంటే అవి జ్ఞాపకం రాకపోవచ్చు. బాగా అలసిపోయి కంగారుపడే విద్యార్థి ముఖ్య విషయాలు కూడా మర్చిపోవచ్చు. చికాకు పడిపోతూ జ్ఞాపకం రావటం లేదంటాడు. చికాకు వున్నప్పుడు వారికెలా జ్ఞాపకం వస్తుంది? విశ్రాంతి, ప్రశాంతమైన మనస్సు జ్ఞాపకశక్తిని చురుగ్గా వుంచగలుగుతాయి.

13. మెదడులో కొన్ని బాగాలు దెబ్బతినడం వలన కొందరికి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం జరగవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోతున్నామని భయపడుటవలన కూడా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గవచ్చు. పరీక్షలయందు విద్యార్థులు అనేక విషయాలు మెదడులోనికి బస్సులో కుక్కినట్లు ఒకేసారి కుక్కేయ చూస్తారు. పరీక్ష రేపనగా ఈ రాత్రి ఏకబిగిగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్న తాపత్రయంతో చదువుతారు.

14. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ విషయాల్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి మెదడు చాలా చురుకుగా పనిచేయాలి. అప్పుడు మెదడుకు అధిక శ్రమ కలిగి తెలిసిన విషయాలు కూడా మరచిపోవచ్చును. కాబట్టి మెదడుకు అధికశ్రమ కలిగించకుండా విద్యార్థులు మొదటినుండి ఒక

పద్ధతి ప్రకారం చదవాలి. ప్రముఖ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త సీషోర్ ఇలా అన్నాడు: “సరాసరి మనిషి తనలో నిబిడికృతమై యున్న శక్తి సామర్థ్యాలలో పదోవంతు కూడ జ్ఞాపకశక్తికి ఉపయోగించడు. మిగతా తొంభై శాతాన్ని అతడు దుర్వ్యయం చేస్తాడు.”

15. జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా వినడం, చూడడం, ఆ విన్నది చక్కగా ఆకళింపు చేసుకోవడం, ఆకళింపు చేసుకున్న దానిని అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించటం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చును.

1. బలీయమైన కోరిక :

ఒక పనిలో విజయాన్ని సాధించాలంటే తప్పక ఆ పని సాధించాలనే బలీయమైన కోరిక ఉండితీరాలి. తర్వాత ఆ పనిని తప్పక సాధించి తీరగలను అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. పరీక్షలకు సంసిద్ధులయ్యే విద్యార్థులు “నేను తప్పక ఈ పరీక్షలలో మొదటిసారే ఉత్తీర్ణుడనై తీరుతాను” అనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. నమ్మిక చాలా ముఖ్యమైంది అలా కాకుండా “నేను అసలు పానవుతానో, లేదో, సరిగ్గా పాస్ మార్కులయినా వస్తాయో లేదో, అసలు పరీక్షలు సరిగా వ్రాయగలనా, చదివినదంతా జ్ఞాపకం వస్తుందో లేదో” అనే సంశయం, అవనమ్మిక ఉండకూడదు. సంశయాత్ములు జీవితంలో స్వల్పమైనవి కూడ సాధించలేరు. దృఢచిత్తులు కష్టసాధ్యమైనవి కూడ చేజిక్కించుకోగలరు. ఒక నిర్ణీతమైన పథకం ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తి కార్యసాధనకు పూనుకోవాలి. ఒక విజయం పొందిన తర్వాత ఆ ఉత్సాహం, ఉత్తేజంవల్ల మరికొన్ని విజయాలు సాధించటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అపజయం పొందినట్లయితే సాధారణంగా మానవుడు నిరాశా నిస్సహాయులకు లోనవుతాడు. ఉత్సాహంలేని మనసు వలన మరికొన్ని అపజయాలు కలుగవచ్చును. ఇలా వరుసగా అపజయాలు ఎదురవ్వటం వలన ఆత్మ న్యూనతా భావానికి లోనై “నేను ఎందుకూ పనికిరాని వాడిని, ఏమీ చేతకాని వాడిని” అని భావిస్తుంటారు. అందుచేత వైఫల్యాలు అనేవి జీవితంలో రాకుండా ముందుగానే కడు జాగ్రత్తగా ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి. అయినా కూడ అపజయం సంభవిస్తే కృంగిపోకూడదు. ఆ లోటును కప్పిపుచ్చడానికి మరింత పట్టుదలతో కృషిచేసి విజయాన్ని సాధించాలి. విజయం సాధింప

టానికి మూల సూత్రం దానిని సాధించాలనే కోరిక చాల బలంగా హృదయంలో నాటుకోవాలి.

2. పరీక్షలంటే భయం :

కొందరు తెలివైన విద్యార్థులకు నైతం ఇది తప్పదు. నిరంతర పరిశ్రమ చేసేవారు కూడా కొందరు పరీక్షలు దగ్గరకు వస్తున్న కొద్దీ వారికే తెలియని భయానికి లోనవుతారు. ఈ భయం అకారణమైనదని త్రోసిపుచ్చలేము. చాలా మందిలో ఈ భయం ఏర్పడటానికి ముఖ్య కారణం వారు మొదటినుండి ఒక నిర్ణీతమైన పద్ధతిలో చదివి పరీక్షకు తయారుకాక పోవడమే. కొందరు పరీక్షలు బాగా దగ్గరకు వచ్చాక అంటే నెల నెలన్నర రోజులున్నాయనగా అప్పుడు చదవడం మొదలు పెడతారు. అదీ రాత్రిళ్ళు మేలుకొని చదువుతూ రోజులో 12 లేదా 16 గం॥ లు అదేపనిగా చదువుతుంటారు సరిగ్గా పరీక్షలు వ్రాసే సమయానికి తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. దానితో అసలు పరీక్షలకు హాజరు కాకపోవటమో లేదా పరీక్షలు సరిగా వ్రాయకపోవటమో జరుగుతుంది. కడుపులో వికారం, కళ్ళు తిరగటం, వివరీతంగా చెమటలు పట్టటం జరుగుతుంది. ముందుగానే బాగా చదివి పరీక్షలకు సిద్ధంగా ఉన్నవారు కూడా ఒక్కొక్కసారి పరీక్ష హాలులోనికి వెళ్ళగానే లేదా ప్రశ్నల పత్రం చేతిలోకి రాగానే భయపడిపోతారు. ప్రశ్నలన్నీ చదివాక వారికి వచ్చినవే అవటం వలన అంటే ముందుగానే వాటిని చదివి ఉండటంవలన ఆ భయం కాస్తా దూది పింజలా ఎగిరిపోతుంది. భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే క్రమ పద్ధతి ప్రకారం ప్రతిరోజూ పాఠ్యాంశాలు చదవాలి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఈ రెండూ చేయనివారు పరీక్ష సమయంలో భయాన్ని జయించలేరు.

మనకంటే ఉన్నతులతో పోల్చుకోవటం :

నిరంతర పరిశ్రమ, పట్టుదలచేత అత్యధిక స్థాయికి చేరుకొన్న వారిని చూచి మనం ఉత్తేజాన్ని పొందాలి. కొందరికి ఇటువంటి ఉత్తేజము భారికంటే అధికులైనవారి గురించి విన్నప్పుడు, చదివినప్పుడు సహజంగానే

కలుగుతుంది. అలా కలిగి, 'వారు సాధించగా లేనిది నేనెందుకు సాధించ లేను?' అని ప్రశ్నించుకొని ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకోవాలి. ప్రముఖ విద్యా వేత్తల, మేధావుల జీవిత చరిత్రలను చదవాలి. ఏదో నవల చదివినట్లు ఒకసారి చదివి అవతల పారేయకూడదు. రెండు మూడు రోజుల కొకసారైనా ఆ పుస్తకాలు తెరచి ఉత్తేజాన్ని కలిగించే అంశాలు మననం చేసుకోవాలి. వీలయితే వారి ఫోటోలు, చిత్రాలు సేకరించి ఆల్బమ్ చేయాలి. దానిని కూడా అవృధుపెట్టు చూస్తుండాలి. అలా కొన్ని రోజులు చేయగా "నేను కూడా ఈ కోవలోకి ఎందుకు చేరకూడదు!" అనే ప్రశ్న తలయెత్తుతుంది. అంటే కార్య సాధనకు, విజయ కాంక్షకు మనలో బీజం వదిందన్నమాటే!

ఉన్నతాశయం కలిగి ఉండటం :

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక ఉన్నతమైన ఆశయాన్ని పెట్టుకోవాలి. గొప్ప ఆశయాన్ని సాధించ దలచుకొన్నప్పుడు దానికి తగినట్లు కృషి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. చాలా మంది విద్యార్థులు వారికిష్టంలేని సబ్జెక్టులో 35 మార్కులు వస్తే చాలనుకొంటారు. చివరకు 25 మార్కులు వచ్చి పరీక్షలలో తప్పకూ వుంటారు. అంటే వారి కృషి, దృష్టి అంతా కేవలం 35 మార్కులమీదనే ఉండటం వలన వారు ఆశించిన దానికంటే వది మార్కులు తక్కువగా వచ్చి పెయిలవటం జరుగుతుంది. కాబట్టి విద్యార్థులు వారి మనస్సులలో నుండి 35 సంఖ్యను చెరిపివేసుకొని 80 మార్కులకు లక్ష్యం పెట్టుకొంటే కనీసం 60 మార్కులు వస్తాయి. అంటే పట్టు క్లాసు మార్కులు వస్తాయన్నమాట! ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉంది.

"Aim at golden bird, at least you can get its feather."

బంగారు పిట్టమీద దృష్టి నిలిపితే పిట్ట దొరకకపోయినా కనీసం దాని ఈక అయినా లభిస్తుంది. కాబట్టి చిన్న ఆశయం పెట్టుకొని విఫల మవడం కంటే ఉన్నతాశయం పెట్టుకొని అనుకున్నది సాధించటం ఉత్తమం.

పోటీ మన స్వత్వాన్ని కలిగి ఉండటం :

విద్యా విషయంలో మనకంటే తెలివైన విద్యార్థులతో పోటీపడి వారికంటే ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలి అనే పోటీ మన స్వత్వాన్ని (Competitive spirit) కలిగి ఉండటం చాలా మంచిది.

"హును స్పర్ధలు విద్యలందే" అన్నాడొక మహాకవి.

కాబట్టి చదువులలో మీకంటే అగ్రశ్రేణిలో ఉన్న విద్యార్థులను దృష్టిలో వుంచుకొని వారికంటే తప్పక ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించాలి అనే పోటీతో చదవటం వలన విద్యార్థులు విజయం సాధించవచ్చును.

ఏకాగ్రత :

ఏకాగ్రతను సాధించటానికి ప్రధాన సూత్రం మీరు చదివే విషయం మీద ఆసక్తిని పెంచుకోవటమే. మీకు తెలియని క్రొత్త విషయాలేమైనా దానిలో చెప్పబడ్డాయా అనే కుతూహలంతో చదవాలి. ఒక విషయం గురించి సమగ్రంగా తెలిసికొనటానికి ప్రయత్నించినకొద్దీ దాని మీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రతతో చదివిన విషయం మనసులో బాగా నాటుకొని గుర్తుంటుంది. ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించాలని ప్రయత్నించేవారు తప్పక జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. జ్ఞాపక శక్తి సరిగ్గా లేకపోతే పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు సరియైన సమగ్రమైన సమాధానాలు వ్రాయలేరు. ఈ జ్ఞాపకశక్తి అలవరచుకొంటే ఒక పద్ధతి ప్రకారం చదవాలి. దీనికి కూడా ఆసక్తి, ఏకాగ్రత ముఖ్యంగా ఉండాలి. ఏకాగ్రత పెరగాలంటే ఏదైనా ఒక పుస్తకం చదివేటప్పుడు ఆ పుస్తకంలో ముఖ్యంగా చెప్పదలచుకొన్న విషయమేమిటి, సూక్ష్మాంశాలు ఒక్కొక్క పేరాలో ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలిసికొందాం అనే పట్టుదలతో చదవాలి. ముఖ్యాంశాలను క్రి గీతలతో (Underlines) గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అర్థం అయ్యేవరకు ఆ విషయాన్ని వదలక, పట్టుదలతో చదువుచూపోతే ఏకాగ్రత తప్పక కుదురుతుంది.

చదివిన విషయాన్ని వ్రాయాలి :

"Writing Makes men Perfect"

అనే ఆంగ్ల సూక్తి ననుసరించి మనం చదివిన విషయాన్ని వ్రాస్తూండాలి. వ్రాసే సమయంలో మనస్సు లోకసంచారం చేయటానికి వీలుండదు. మనస్సు ఆలోచించి అజ్ఞాపితేనేగాని చేయి వ్రాయదు. అందుచేతనే పదిసార్లు చదవడం కంటే ఒకసారి వ్రాయటం మంచిదని పెద్దలు చెప్పుతుంటారు. మనస్సు ఎప్పుడూ చలిస్తూ ఉంటుంది. దానిని పూర్తిగా స్వాధీనం చేసికోవడానికి మార్గం వ్రాయటమే. మన స్వంత మాటలతో వ్రాస్తే ఇంకా మంచిది. అనేక పుస్తకాలు చదివి మనం తయారు చేసుకొన్న నోట్సులోని విషయాలు మనకు బాగా జ్ఞాపకం ఉంటాయి. దానికి కారణం ఆ నోట్సుకు రచయిత మనం కావడమే. పరీక్షలు ఏ పద్ధతిలో జరుగుతుంటే ఆ పద్ధతిలోనే మనం సిద్ధపడాలి. పరీక్షలు వ్రాత పద్ధతిలో ఉన్నాయి. కాబట్టి మనం కూడా అదే పద్ధతిలో పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలి. చాలమంది విద్యార్థులు రాత్రింబగళ్ళు ఊరికే చదివేస్తుంటారు. కాని వ్రాత ద్వారా పరీక్షలకు తయారవటంలేదు. చదివితే అర్థంకాని విషయాలు, జ్ఞాపకముండని విషయాలు కూడ ఒకటి రెండుసార్లు వ్రాస్తే బాగా అర్థమవుతాయి. జ్ఞాపకముంటాయి.

ముఖ్యాంశాలు వ్రాయటం :

మనం చదివిన పాఠ్య పుస్తకాలలో ముఖ్యాంశాలను సంక్షిప్తంగా ఒక నోట్సులో వ్రాసుకోవాలి. ఇందులో ఆ పాఠ్య భాగంలోని మకుటాలు (headings), ఉప మకుటాలు (sub.headings), ముఖ్యాంశాలు (main points) ఉండాలి. సారాంశంతో ఉన్న ఈ చిన్ననోట్సు పరీక్షల ముందు పిల్లె నవ్వుడు త్వరగా చదువుకోవటానికి వీలుగా ఉంటుంది. పరీక్షలు దగ్గరవుతున్న కొద్దీ దీని ఉపయోగం మనకు తెలుస్తుంది.

వ్రాత పద్ధతులు :

పుస్తకాలను ఎంతో ఆసక్తిగా చదివేవారు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పద్ధతులను ఆచరించడం ద్వారా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పుస్తకాలను చదువుకోవచ్చును.

విహంగావ లోకనం :

ఆకాశంలో ఎగురుతున్న పక్షి క్రిందనున్న భూభాగాన్ని స్థూలంగా చూస్తూ వెళ్ళుతుంది. అదే విధంగా మనం కూడా ఒక క్రొత్త పుస్తకాన్ని చేతిలోకి తీసుకొన్న తరువాత దానిని ఒకసారి స్థూలంగా అంటే సంగ్రహంగా పరిశీలించాలి. దీనివలన అసలు ఆ పుస్తకం ఏ ఉద్దేశ్యం కొరకు వ్రాయబడినదీ, దానిలోనున్న విషయమేమిటి అనేవి మనకు తెలుస్తాయి. అసలు పుస్తకానికి పెట్టిన పేరునిబట్టి పుస్తకంలో విషయం చాలవరకు అలుస్తుంది. తరువాత గ్రంథకర్త పేరు చూసి పీఠికను చదవాలి. పీఠికలో రచయిత తన ఆశయాలను, ఉద్దేశ్యాలను సంక్షిప్తంగా తెలియ చేస్తాడు ఇతర ప్రముఖులు కూడా రచయిత గురించి, ఆయన రచనను గురించి తమ అభిప్రాయాలను వెలిబుచ్చుతూ వ్రాస్తారు. ఆ తరువాత పుస్తకంలో విషయ సూచిక ఉంటే దానిని చదవాలి. అప్పుడు రచయిత చెప్పదలచుకొన్న అంశాలు ఏవో తెలుస్తాయి. ప్రతి అధ్యాయం (చాప్టర్) లోని మకుటాలు (headings), ఉప మకుటాలు (sub.headings) చదవాలి. రేఖా చిత్రాలుగాని, మేప్ (map) లు గాని, ఫోటోలుగాని, విషయ వట్టికలు (tables form) గాని ఉంటే వాటిని పరిశీలించి చూడాలి.

విహంగావలోకనం వలన మనం చదివే పుస్తకాన్ని గూర్చి ఒక అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. ఆ అభిప్రాయాన్ని బట్టి ఆ పుస్తకాన్ని చదవాలా? అక్కరలేదా? అనే విషయం తెలుస్తుంది.

ప్రశ్నలు వేసుకోవడం :

ఒక పుస్తకాన్ని తీసుకొని చదివేముందు మనసులో కొన్ని ప్రశ్నలు పెట్టుకొని చదవాలి. పుస్తకానికి పెట్టిన పేరులోని బోధిత్యం, అంతర్గత సంగ్రహించాలి. ఈ పుస్తకంలో నాకు తెలియని క్రొత్త విషయా లేవైనా ఉన్నాయా? ఉంటే వాటిని క్రొత్త వద్దతిలో బివరించారా? అని ఆలోచించాలి. పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన మకుటాలు, వాటిక్రింద రచయిత ఆ విషయం వివరించిన తీరు గమనించాలి. పుస్తకంలోని మకుటాలను, పేరాలను, అధ్యాయాలను పాఠకుడు ప్రశ్నలుగా మార్చుకోవాలి.

పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడే మన మనస్సులోని ప్రశ్నలకు సరియైన సమాధానాలు ఈ పుస్తకంలో వున్నవా అని ప్రశ్నించుకోవాలి. పుస్తకంలో ఒక్కొక్క అంశాన్ని వివిధ కోణాల నుండి రచయిత పరిశీలిస్తాడు. అతని అభిప్రాయాలని, అనుభవాలని చెప్తాడు. పాఠకుడు తాను ఆ అభిప్రాయాలతో అంగీకరించగలనా లేదా అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

అమెరికాలో నోబెల్ ప్రైజ్ గెలిచిన ఒక వ్యక్తిని తన విజయ రహస్యం అడిగినప్పుడు తన తల్లి తనను ప్రతిరోజూ స్కూల్లో టీచర్ ని ఏమైనా ప్రశ్నలు అడిగావా అని ప్రశ్నించేదని సమాధానం చెప్పాడు. ప్రశ్నించాలి అంటే బాగా ఆలోచించాలి. తెలివితేలి విద్యార్థికి ఏ ప్రశ్నలూ రావు. మనలో మనం ప్రశ్నలు వేసుకోవటం వలన విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. తాత్వికుడైన 'ప్లేటో' కుతూహలం విజ్ఞానానికి తల్లివంటిది అని అంటాడు. ఎన్నో భావాలను ఒక ప్రశ్నలో యిమిడించవచ్చు. ఒక చిన్న ప్రశ్నతో అనేక భావాలు కదలివస్తాయి. అందుకనే ప్రతి విద్యార్థి కూడా పుస్తకాన్ని చదివేటప్పుడు తనకు తాను ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. రద్వార్డు కిప్లింగ్ "నాకు ఆర్గురు మంచి మిత్రులున్నారు. నేను సంపాదించిన జ్ఞానమంతా వాళ్ళే నేర్పారు" అంటాడు. అవి ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎలా, ఎక్కడ, ఎవరు, ఏది అనే ప్రశ్నలు. త్రిపురనేని గోపీచంద్ గారు తనకు ఎందుకు అని ప్రశ్నించటం నేర్పిన తన తండ్రికి తన గ్రంథం అంకితమిచ్చారు. ప్రతిదానినీ ఎందుకు అని ప్రశ్నించటం ద్వారానే ఆయన వివేకవంతులై నారు.

చదవటం ఎలా?

ఒక గ్రంథం బాగా అర్థం చేసుకోవాలంటే ఆ రచయిత హృదయం వంటి హృదయం ఉండాలి. దీనిని ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే ఆ గ్రంథకర్త బావాలని, దృక్పథాన్ని చక్కగా అర్థం చేసికోవడం మాత్రమే. అతని గ్రంథాన్ని అర్థం చేసికొన్నాం అంటే అతని బావాలని అంగీకరించాం అని గాని అంగీకరించలేదన్న భావం కాని కాదు. మనం చదివే గ్రంథాన్ని చదవవలసిన రీతిలో చదివి అర్థం చేసికొనగలేగితే విజ్ఞానరంగంలో ఎంతో ప్రగతి సాధించినట్లే.

రచయిత బావాలు అందంగా చెప్పినట్లయితే వాటిని పెన్సిలుతో గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆ బావాన్ని నేనైతే ఎలా వ్యక్తీకరించగలుగుతాను? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. రచయిత అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించకపోతే అక్కడ స్పష్టంగా మీ అభిప్రాయం వ్రాసుకోవచ్చును. గ్రంథం చదివేటప్పుడు తప్పక చేతిలో ఒక పెన్నుగాని, పెన్సిల్ గాని ఉండాలి. అర్థం కాని విషయాలను, సందేహాలను ప్రశ్నార్థకాలుగా గుర్తించి తర్వాత తెలిసిన వారి ద్వారా తెలిసికోవాలి. చదివేటప్పుడు రచయిత లక్ష్యం, అతని ఉద్దేశం గ్రహించి అతని దృక్పథాన్ని చక్కగా అర్థం చేసికోవడానికి ప్రయత్నించాలి. చదివిన విషయాలను గురించి తిరిగి ఆలోచించాలి. వాటిని మళ్ళీ స్మృతికి తెచ్చుకోవాలి. హడావిడిగా ఒక పుస్తకం మొత్తాన్ని చదవటం కన్నా అర్థం చేసికొంటూ ఆలోచిస్తూ ఒక పేజీ చదవటం మంచిది.

తిరిగి చెప్పుకోవడం :

అంటే కంఠస్థం చేసి తిరిగి అప్పచెప్పడం అని అర్థం కాదు. ఒక విషయం యొక్క స్థూల రూపాన్ని తెలిసికోవాలంటే మనం చక్కగా అర్థం చేసికొంటూ పుస్తకం చదివిన తర్వాత ఆ పుస్తకాన్ని మూసివేసి

మనం చదివిన అధ్యాయాలలో ప్రధాన భావాలను స్మృతికి తెచ్చుకోవాలి. దానివలన విషయం స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. మనం చదివిన దానిని గూర్చి పదే పదే మననం చేయటం వల్లను, ఆలోచించడం వల్లను ఆ భావాలు మన స్వంతమౌతాయి. బెర్నార్డ్ షా 'ప్రపంచములో చాలామంది ఎక్కువ ఆలోచించరు. నా వరకు నేను ప్రతి వారము ఒకటి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తూ ఉండటంవల్ల ప్రపంచ భృతి గడించాను' అని వ్రాసుకొన్నాడు. ఈ వద్దతి వలన నేర్చుకొన్న విషయం ఇంకా బాగా అర్థమవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత దానంతట అదే కుదురుతుంది. మన మనస్సులో భావించిన భావాలను సంగ్రహంగా నోట్సులో వ్రాసికొని పదిలం చేసుకోవచ్చును.

రివిజను :

దీని వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ కొద్దిగా రివిజన్ చేయడంవలన నేర్చుకొన్న విషయాన్ని మర్చిపోలేము. మనం పాఠం వింటున్నప్పుడు ఉపాధ్యాయుడు తన ఉపన్యాసం చివర భాగానికి వచ్చే సరికి ముందు చెప్పిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు పాఠం చివర మరల సంక్షిప్తంగా చెబుతారు. పాఠం చెపుతుండగానే రన్నింగ్ నోట్సు వ్రాసుకోవాలి. ఈ రన్నింగ్ నోట్సు లెచరర్ ఇచ్చిన నోట్సు ఏ రోజుకారోజీ చదువుతుంటాళి. ఇద్దరు ముగ్గురు విద్యార్థులు కలిసి కూర్చొని నోట్సులో విషయాలని చర్చిస్తుంటాళి. చదివిన విషయాన్నే మరల మరల చదవటం విసుగ్గా ఉంటే ఆ విషయానికి సంబంధించిన మరొక పుస్తకాన్ని చదవటమో లేదా ఇంకొక సబ్జెక్టు రివిజన్ చేయడమో చేయాలి. పరీక్షలు దగ్గరవుతున్నకొలదీ రివిజన్ ఎక్కువగా చేస్తుంటాళి. పాఠ ప్రశ్నా పత్రాలకు సమాధానాలు వ్రాయటం కూడా రివిజన్లో ఒక భాగమే.

పఠనంలో ఏకాగ్రత ప్రాముఖ్యం :

గ్రంథాలు చదవటంలో ఏకాగ్రత చాల అవసరం. పఠ్యానంతో నాలుగు పేజీలు చదవటంకంటే రెండు పేజీలు అర్థవంతంగా చదవటం శ్రేయస్కరం. గుడ్డెడ్డు చేలో పడ్డట్టుగాక ఆలోచిస్తూ గ్రంథం చదవాలి. చదివేటప్పుడు పాఠం కంటే భావానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. రచయిత

అశయం దృష్టిలో పెట్టుకుని చదవాలి. చక్కని గ్రంథంలో ప్రతి పేరా లోనూ ఒక భావం ఉంటుంది.

ముఖ్య పఠనము, వినోద పఠనము :

పుస్తకాలు తాత్కాలిక గ్రంథాలు, శాశ్వత గ్రంథాలు అని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. ప్రతిరోజూ కొంతకాలం ముఖ్య గ్రంథాలు చదవడానికి వినియోగించాలి. ముఖ్య గ్రంథాలవల్ల మనస్సు వికసిస్తుంది, ప్రకాశిస్తుంది.

మనము మాత్రం ఎందుకలా కాకూడదు? :

లాహోర్ విశ్వవిద్యాలయంలో 1892 లో బి.ఏ. పరీక్షలు జరుగు తున్నప్పుడు గణితశాస్త్ర ప్రశ్నావ్రతంలో వదమూడు ప్రశ్నలిచ్చి వాటిలో ఏ తొమ్మిదింటికైనా జవాబులు వ్రాయమన్నారు.

స్వామిరామతీర్థ మొత్తం వదమూడు ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాసి, పైవాటిలో ఏ తొమ్మిదింటికైనా మార్కులు వేయవచ్చును అని క్రింద వ్రాశాడు. యూనివర్సిటీ పరీక్షలలో రామతీర్థకే ప్రథమ స్థానం వచ్చింది. ఈ సంఘటన ప్రతి విద్యార్థికి కూడా క్రొత్త స్ఫూర్తినిస్తుంది.

వేగంగా చదవడం ఎలా? :

ప్రతిరోజూ వేలకొద్ది పుస్తకాలు ప్రచురితమౌతున్నాయి. విజ్ఞానము త్వరితగతినీ పురోగమిస్తోంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో తెలుసుకోవలసిన విషయాలు అనంతం. కాలం మాత్రము పరిమితం. అందువల్ల వేగంగా చదవడం అలవరుచుకోవాలి.

వేగంగా చదవడం ఒక కళ. వేగంగా చదివేవారు పంక్తి మొత్తం మీద కొన్నిచోట్ల మాత్రమే తమ దృష్టిని నిలుపుతారు. విషయం అవగాహన కాకపోతే వేగంగా చదవడం కష్టం. చదివేటప్పుడు ఒక్కొక్క పదం కాకుండా పదముల సమూహాన్ని చదవాలి. వేగంగా చదివే నైపుణ్యం సంపాదించడానికి ఆంగ్లంలో మంచి గ్రంథాలున్నాయి. సాధారణంగా నిమిషానికి 250 మాటలు చదవవచ్చు. అనగా దాదాపుగా నాలుగు పేరాలు అంటే పుటను ఒక్క నిమిషంలో చదవాలి. వేగంగా చదవడంవల్ల మామూలుగా మనం చదివేదానికంటే రెండింతలు త్వరగా చదవవచ్చు.

విద్యార్థులు పరీక్షల్లో తప్పడానికి కారణాలు :

చదువుకొనే గది అస్తవ్యస్తంగా ఉండటం :

గదిలో పుస్తకాలు, కుర్చీ, బల్బు ఒక క్రమ పద్ధతిలో అమర్చిపెట్టుకోవాలి. నీవు చదువుకొనే బల్బుకు దగ్గరలో అన్ని పుస్తకాలు, వస్తువులు ఉండాలి.

నిర్దిత పథక లోపం :

ఉత్తమ శ్రేణిలో పాసయ్యేవారు ఒక నిర్దిత పథకం అనుసరించి చదువుతారు. వారిలో గొప్పవారు కావాలన్న బలీయమైన కోరిక, ప్రేరణలు మొదటినుంచి వుంటాయి. అవాంతరాలు ఎదుర్కొని నిర్విరామ కృషి చేస్తారు.

వాయిదా వేసే పద్ధతి :

అనుకున్న వని, అనుకున్న సమయంలో మొదలు పెట్టకపోతే ఒకోసారి అనుకున్నది అసలు ప్రారంభించడమే పడకపోవచ్చు. చాలా మంది విద్యార్థులు రేపటినుండి చదువుదాంలే అని వాయిదా వేస్తూ, ఎప్పటికీ చదవడం ప్రారంభించరు. విద్యార్థులు సోమరితనం అన్న దుర్గుణం విడిచి 'రేపటి వని నేడే చేయి' అన్న లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి.

పర్యవేక్షణ లోపం :

విద్యార్థికి సంవత్సరమంతా ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేసిన కృషికి తగిన ఫలితం మాత్రమే ఉంటుంది. తక్కువ కృషిచేసి ఎక్కువ ఫలితాన్ని జూతించడం అవివేకం. విద్యార్థి పాఠ్యాంశాలను తనవిగా చేసుకొనుటకు గట్టి కృషి జరపడంలేదు. ఉపాధ్యాయులు అతనిచేత చేయించడం

లేదు. ఉపాధ్యాయుల, తల్లిదండ్రుల వర్యవేషణలో విద్యార్థి తగినంతగా కృషి చేయాలి. అప్పుడే కృషికి తగ్గ ఫలితం లభిస్తుంది.

ప్రశాంతమైన వాతావరణం లేకపోవటం :

కొందరికి ఇంట్లో ప్రశాంతంగా చదువుకొనే అవకాశం ఉండదు. ఇంట్లో వాళ్ళ మాటలు, చిన్న పిల్లల గోల, లౌడ్ స్పీకర్లు- ఇవి తీవ్రమైన ఆటంకాలు. ఇంటిలోని గదుల సంఖ్య తక్కువ అవటం, కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య ఎక్కువ అవటంవల్ల కూడా విద్యార్థులకు చదువుకునేందుకు ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉండదు.

ప్రాధాన్యత లేని విషయాలకు ప్రాధాన్యమివ్వడం :

కొందరు చదువుకోవడానికి కూర్చోనగానే స్నేహితులు వస్తారు. లేదా ఇంటికి బంధువులు వస్తారు. వెంటనే మీరు పుస్తకం మడిచి వారితో కబుర్లు చెప్పటం ప్రారంభిస్తారు. అది మెల్ల మెల్లగా ఏదో విషయం మీద వాదనగా మారుతుంది. వితండవాదాలు జీవితగమ్యానికి ఆటంకాలు.

ఒకే విషయాన్ని ఏకబిగిగా చదవకండి :

ఒకే సబ్జెక్టును ఏకబిగిగా చదవటం కంటే, ఆ కాలాన్ని విభజించి వేరు వేరు విషయాలు చదివితే జ్ఞాపకం బాగా ఉంటుంది.

మొదటిసారి ఏకాగ్రతతో చదవండి :

ఏ విషయాన్నైనా మొదటిసారి ఏకాగ్రతతో అర్థం చేసుకొంటూ చదవటానికి ప్రయత్నించండి. దానివల్ల కాలం చక్కగా కలిసి వస్తుంది. పుస్తకాలను సరదాగా చదవకండి.

మతిమరపు :

కొందరు నేర్చుకొన్న విషయాన్ని ఆ రోజే మర్చిపోతారు. వీటికి కారణాలు అనేకం. బాధలు, తీవ్ర ఆలోచనలు, భయాలు, ఆందోళనలు ఏకాగ్రతను భగ్నంచేసి తలనిండా ఆక్రమించుకుంటాయి. అందుకని ఏ సమస్య ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగిస్తుందో తెలిసికొని దానిని వెంటనే పరిష్కరించుకోవాలి.

పాత్యాంశాలను భాగాలుగా విభజించుకోవాలి :

వ్యాసాన్నంతటిని ఒకేసారి చదివేద్దామన్నా పూర్తగా జ్ఞాపకము రాకపోవచ్చు. చదవవలసిన విషయాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా విభజించుకొని జ్ఞాపకము పెట్టుకోవాలి. వ్యాసంలోని ఒక్కొక్క అంశాన్ని ఉపశీర్షికలుగా పెట్టి ఒక్కొక్క పేరా చొప్పున వ్రాసుకొని చదవాలి.

మానసిక అపరిపక్వత :

కొందరికి తాము బాగా చదవాలని, ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించాలని ఎటువంటి ఆశయాలు ఉండవు. పరీక్షలకు ముందు హడావిడి పడుతూ చదువుతారు. ఒక క్రమవద్దతిలో పాఠాలు చదవరు. ఫలితంగా ఒక ప్రశ్నకు మరొక సమాధానం వ్రాసి వస్తుంటారు. దీనికి ముఖ్యకారణం ప్రశ్నను సరిగా అర్థంచేసుకోలేకపోవటమే. వీరికి ఇతరుల సలహా సహకారాలు చాలా అవసరం. వాటి ద్వారా తమ స్థితిని తాము తెలుసుకో గలుగతారు.

ఇతర విఘ్నాలు :

కొందరికి సీనిమాలపీచ్చి, చెత్త సాహిత్యాన్ని వివరీతంగా చదివే అలవాటు ఉంటాయి. పరీక్షలకు రెండు మూడు నెలలకు ముందుగానే అతిగా సీనిమాలు చూడటం, నవలలు చదవటం, ఆటలాడుకోవటం కట్టి పెట్టి ఆ సమయాన్ని చదువుకు వినియోగించాలి.

బాగా చదివే విద్యార్థులు పరీక్షల్లో

ఎందుకు తప్పుతున్నారు?

పరీక్షల్లో తప్పే విద్యార్థులు ఎవరికివారే ఈ ప్రశ్నలను చేసుకోవాలి. ఏయే అంశాలు వైఫల్యానికి దారి తీస్తున్నాయి? ఏయే అంశాలు తమ విజయానికి దోహదం చేస్తున్నాయి? తాము ఎటువంటి అలవాట్లను, నడవడిని అలవరుచుకోవాలి? ఏ పద్ధతులలో చదవాలి? ఎలా ఆలోచనా దోరణిని మెక్కించుకోవాలి? ఇటువంటి సమస్యలన్నింటిని చక్కగా అవగాహన చేసుకోవాలి.

గ్రామాలనుండి పట్టణాలకు :

గ్రామ ప్రాంతాలలో చదివిన విద్యార్థులు కాలేజీ చదువులకు పట్టణాలకు వస్తారు. పట్టణాలలో ఎలా మనసుకోవాలో గ్రహించుకోలేక పోతారు. పట్టణ వాతావరణం క్రొత్తగా వింతగా ఉంటుంది. ఫలితంగా విపరీతమైన గందరగోళానికి లోనవుతారు.

తైంగిక కారణాలు :

యవ్వనం అంకురించే సమయంలో యువకుల మనస్సులలో తైంగిక భావాలు విజృంభిస్తుంటాయి. ఏమిచేయాలో తోచక యువకులు తికమక పడిపోతుంటారు. చదువుమీద ఎక్కువ శ్రద్ధాసక్తులు చూపే యువకులమీద ఈ తైంగికాసక్తి ఏమీ చేయలేదు.

ఇంటిలోని పరిస్థితులు :

కొందరిళ్ళలో తల్లిదండ్రులు తరచు పోట్లాడుకోవటం వలన పిల్లలు ప్రశాంతంగా చదువుకోలేకపోతారు. ఇంటిలో 'డెన్స్' తరచు ఉంటుంటే అది పిల్లల మనస్సుమీద దెబ్బ తీస్తుంది. కొందరికి అక్కా-చెల్లెళ్ళు అన్నదమ్ములూ అనూయతో పోట్లాడేవారుంటారు. వీరి వలన చదువు నిరాటంకంగా సాగదు. అటువంటివారు ఇంటినుండి బైటకు వెళ్ళి చదువుకోవాలి.

ఒంటరిగా వేరే ఊరిలో చదవటం :

దీనివల్ల విద్యార్థులలో Seperation Anxiety మెల్లగా వోటు చేసుకొంటుంది. చిన్న పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల నుండి దూరమవటాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించినట్లే కొందరు విద్యార్థులు తమవారికి, స్వంత ఊరికి దూరమైతే విపరీతంగా ఆందోళన చెందుతారు.

ఇంటిమీద బెంగ :

కొందరు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళి కాలేజీలో చేరుతారు. వారిలో Home Sickness దాగా ఉంటుంది. కాని దానిని పైకి చివ్వురు. అది వేరే రూపంలో వారికి తెలియకుండానే బహిర్గతమవుతుంది. చచ్చు విపరీతంగా భయపెట్టటం, సీనిమాలు చూడటం మొదలైనవి చేస్తుంటారు.

వీటిద్వారా అంతశ్చేతనలో ఇంటికి వెళ్ళాలనే కోర్కె తాత్కాలికంగా మాయమవుతుంది. సద్దాకానిపోలేనివారు అది భరించలేక మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడవచ్చు.

హాస్టలు జీవితం :

ఒక్కరే గది తీసికొని ఒంటరిగా ఉండటంకంటే హాస్టలులో చేరి అందరితో కలిసి ఉండటం చాలా మంచిది. కాని అక్కడకూడా కొన్ని లోపాలుండవచ్చును. నిర్బంధాలు ఎక్కువై, అన్నివేళల విద్యార్థులను అనుమానంగా చూడటం సహించలేకపోవచ్చు. వినోదంకోసం బైటకి వెళ్ళటానికి వీలుండకపోవచ్చు. తోటి విద్యార్థులు చదువుకు ఆటంకాలు కల్గించవచ్చు. కొందరు వీటిని అధిగమించి ఒక ద్వేయాన్ని పెట్టుకొని చదువుతారు.

నోట్సు :

పరీక్షల్లో విజయానికి పరోక్ష కారణం మనం సంపాదించుకున్న మంచి నోట్స్. తరగతిలో పాఠాన్ని బోధించినపుడు ముఖ్యాంశాలను నోట్ చేసుకోవడం, చెప్పిన నోట్సును పూర్తిగా అర్థంచేసుకోవడం మొదలైనవి ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు. మనంకూడా ఈవిధంగా విషయసేకరణ చేయడంవలన విషయం విపులంగాను, స్పష్టంగాను వుంటుంది. బాగా నోట్సు తయారుచేసుకోవడంకూడా ఒక కళ! చురుకైన విద్యార్థి మాత్రమే ఆ విధంగా చేయగలడు. ఏ విషయం వ్రాసుకోవాలో, ఏది వదిలివేయాలో నోట్సు వ్రాసే సమయంలో గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పినటువంటి విషయాల్ని మీ స్వంత మాటల్లో వ్రాయడంవల్ల మీకు తేలిగ్గా అర్థం అవడం, రచనాసామర్థ్యం పెరగడం జరుగుతాయి. నోట్సు చక్కగా వ్రాసుకోవాలంటే తరగతిలో చెప్పబోయే పాఠ్యాంశాన్ని ముందుగా చదవాలి. దానివల్ల వినబోయే విషయం చాలా స్థూలరూపంలో మనముందు వుంటుంది. నోట్సులో ప్రతి విషయానికి ఉపశీర్షిక వుండాలి. అలాగే మార్జిను వదిలివేయాలి. ముఖ్యాంశాలను రంగు పెన్సిల్తో అండర్లైన్ చేయడం మంచిది. చక్కగావున్న నోట్సు చదువుకోవడానికి ఉత్సాహాన్ని, ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది.

తల్లిదండ్రుల బాధ్యత :

పరీక్షలముందు అధికంగా ఆందోళన పొందే మనస్తత్వంగల విద్యార్థులపట్ల వారి తల్లిదండ్రులు ఎక్కువగా శ్రద్ధతీసుకోవాలి. ఆందోళన పోయేవిధంగా వారిని లాలించగలగాలి.

వేగంగా వ్రాయడం :

అభ్యుపేరుకు నిర్భయమైనా, పరీక్షలంటే దడా, భయం. చదువక కాదుకానీ, వ్రాయడం దగ్గరకొచ్చేసరికి యుగాలు, జగాలు పడుతుంది. నెమ్మదిగా తాబేటి నడకలా సాగుతుంది అతని వ్రాత. అంత నెమ్మదిగా వ్రాస్తాడు. పరీక్షల్లో అలా వ్రాస్తే మార్కులు ఎలా పడతాయి. ఇచ్చిన మూడుగంటలూ రెండు ప్రశ్నలకే సరిపోతే మిగతావాటి మాట ఏమిటి? మొదటినుంచీ ఈ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడం చివరలో పెద్ద విషాదంగా పరిణమిస్తుంది. వేగంగా వ్రాయడానికి ఎదుటి వ్యక్తిని ఏదైనా విషయాన్ని చెప్పమని మనం దాన్ని వేగంగా వ్రాయడం అభ్యసించాలి. అలా నెమ్మదిగా వేగాన్ని పెంచడంవల్ల త్వరగా వ్రాసే అభ్యాసం అవుతుంది. క్లాసులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పే నోట్సు వ్రాసుకునే సందర్భంలో కూడా వేగంగా వ్రాయడం నేర్చుకోవాలి అలాగే అక్షరాలు గుండ్రంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. దానివల్ల మార్కులు ఎక్కువగా పడతాయి. కాపీలు వ్రాయడం దీనికెంతో ఉపయోగకారి.

పరీక్షలకు ఎలా చదవాలో తెలుసుకున్నాం. యిక పరీక్షల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చూద్దాం, రఘురామ్ కి మూడోసారి పరీక్షముందు జ్వరం రావడం, అదీ ఒళ్ళు కాలిపోయేంతగా.... సంవత్సరమంతా చదివి అదీ వృధా అయిపోయిందే అన్న బాధ మరి వేధిస్తోంది అతన్ని. కలలాంటి రఘురామ్ లు విద్యార్థి లోకంలో చాలామంది వున్నారు. కేవలం రేపు పరీక్ష వ్రాస్తాం అన్న భయమే దీనికి కారణం. అందుకే పరీక్షల ముందు రోజు నిజంగా పరీక్షరోజు.

పరీక్షల ముందు రాత్రి :

అతిగా చదవడం మానెయ్యాలి. సాధ్యమైనంత పెందలాడే నిద్ర పోవడం ఉత్తమం. ఉదయం పరీక్ష కవనరమయ్యే పెన్నులు,

హోల్ టెక్స్టు వగైరా సరంజామా అంతా నీర్ధం చేసుకొని ఓ చోట వుండు కోవాలి. పరీక్ష అంటే సహజంగా వుండే ఆందోళన, భయాలను అలా వుండనిచ్చి ఇతర ఆందోళనలను దగ్గరకు రానీయకూడదు. ఆందోళన, సహజ భయాలు తగ్గించుకొని ప్రశాంతంగా వుండటం అత్యవసరం. రాత్రి ఒకమారు చదివిన విషయాలను ఓసారి చూసుకోవడం మంచిది.

ముందుగా బయలుదేరాలి :

కాస్త ముందుగానే పరీక్ష జరిగే చోటుకు వెళ్ళడం మంచిది. మనం అనుకోని అలస్యాలు, సైకిలు గాలిపోవడం, రిజా పాగవడం వంటి సంఘటనలు అలస్యానికి దోహదం చేస్తాయి. అసలే ప్రైము తక్కువగా బయలుదేరితే దానికితోడు ఇలాంటి సంఘటనలు మరింత కంగారు కలిగిస్తాయి. వెళ్ళేముందు మరోసారి తీసుకెళ్ళవలసిన అన్ని వస్తువులు సరిచూసుకోవడం మంచిది. కొత్త పెన్నుతో పరీక్షలు వ్రాయడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది కాదు. వేసుకొనే దుస్తులు కూడా ముఖ్యమైన పాత్రే వహిస్తాయి. అందుకని మనకి నచ్చిన దుస్తులు వేసుకోవడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ప్రశ్నపత్రం ఇవ్వగానే వ్రాయడం మొదలు పెట్టక, ఇచ్చిన గమనికలు, సూచనలు చదవడం ముఖ్యం. నెంబరు, సబ్జెక్టు సరిగ్గా వ్రాయాలి. చాలామంది నెంబరు వేయకుండానే సమాధానాలు వ్రాయడం చేస్తారు. చివర కంగారుతో నెంబరు వేయకుండానే యిచ్చివేస్తారు.

జాగ్రత్తగా చదవాలి :

ప్రశ్న పత్రాన్ని జాగ్రత్తగా ఒకటికి రెండుసార్లు చదవాలి. తెలిసిన ప్రశ్నలే అయినప్పటికీ పడజాలం మార్పువల్ల కంగారు, ఆందోళన సహజంగా కలగవచ్చు. ముందు బాగా వ్రాయగలం అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయాలి. పేపరు దిద్దేవారు పరుసగా చదువుతూ మార్కులు వేస్తారు. కాని ఆరంభం, ముగింపు చూసి మార్కులు వేయరు. అయినప్పటికీ సాధ్యమైనంత గుండ్రంగా అక్షరాలు వ్రాయడంవల్ల మంచి అభిప్రాయం ఏర్పడేందుకు సావకాశం వుంటుంది. సూటిగా సమాధానం వ్రాయడంవల్ల పరీక్షకునికి మనపై సదభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది.

అడిగిన అంశాన్ని గమనించాలి :

కొంతమందికి అన్ని ప్రశ్నలూ తెలిసినపుడు ఏ ప్రశ్న వ్రాయాలో తెలియక గాబరా పడుతుంటారు. ఏ ప్రశ్నకు నూటిగా సరియైన సమాధానం వ్రాయగలమో దాన్ని ఎన్నుకొని వ్రాయాలి. అనవసర విషయాలను పోగుచేసి వ్రాయడంవల్ల మార్కులు పడవు సరికదా, తగ్గే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, అడిగిన విషయాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని సమాధానం వ్రాయాలి. అలాగని మరీ కుదించి వ్రాయడం మంచిది కాదు. ఇన్ని మార్కుల ప్రశ్నకు ఎన్ని పేజీల సమాధానం వ్రాయడం జరిగింది అన్న దాన్ని బట్టికూడా వరీక్షకుడు ప్రభావితం కావచ్చు.

గుండెనిండా గాలి పీల్చుకోండి :

వరీక్షలు వ్రాసే గదిలోనికి వెళ్ళేముందు గుండె నిండుగా శ్వాస గాలి పీల్చుస్తూ వదలండి. ఇలా ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చుస్తూ వదులుతూ వుంటే మెదడుకు చాలా ప్రశాంతత వస్తుంది. వరీక్షల్లో అన్ని విషయాలు చక్కగా జ్ఞప్తి వుంటాయి.

ప్రశ్నలోని ముఖ్య పదాలు గమనించండి :

ప్రశ్నలోని ముఖ్య పదములను చక్కగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. 1) పోలికలు, తేడాలు, తెల్పుము, పోల్చుము. 2) విశదీకరించుము, 3) చర్చించుము, 4) పరిశీలించుము, 5) విమర్శించుము, 6) సోదాహరణముగా వివరించుము, 7) పటము సహాయముతో వర్ణించండి 8) సహేతుకముగా నిరూపించుము, 9) ఋజువు చేయుము, 10) సారాంశము వ్రాయుము, 11) వర్ణించుము. సమాధానము వ్రాయబోయే వఖంధ కనీసం రెండుసార్లు ప్రశ్నను చదివి అర్థం చేసుకోవటం మంచిది.

వ్యాస ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయడం ఎలా?

ఏ విషయం ముందు వ్రాయాలో, ఏది తర్వాత వ్రాయాలో నిర్ణయించుకొని, కావాలంటే చిన్న చిన్న ఉపశీర్షికలు సమాధానపత్రం మీదనే వ్రాసి, ఆ తరువాత ఆ ఉపశీర్షికలను విస్తరించుకొనవచ్చు. లేకపోతే తరువాత వ్రాసేటప్పుడు ఘీరస్థుకున్న పాయింట్లు మరచిపోవచ్చు.

వ్రాత స్పష్టంగా ఉండాలి :

వ్రాత మరీ అందంగా ఉండనక్కరలేదు, చదవడానికి సులభంగా అర్థమయ్యేలా చక్కగా స్పష్టంగా ఉండాలి. వ్రాత బాగున్నంత మాత్రాన మార్కులేమీ ఎక్కువ వేయరు కదా! అని చాలామంది విద్యార్థులు ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారు. మార్కులు వేయడం మీద వ్రాతయొక్క ప్రభావం పరోక్షంగా ఉంటుంది. చక్కటి దస్తూరీతో ఉన్న పేపరు దిద్దేటప్పుడు ఆ పేపరు దిద్దే ఉపాధ్యాయుడు మనస్సులో ఆహ్లాదాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఆ ఆనందంతో, తృప్తితో, ప్రశాంతతతో అతను తనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ మార్కులు వేయగలుగుతాడు. అర్థం కాకుండా వంకరబొంకరగా ఉన్న దస్తూరీతో కూడిన పేపరు దిద్దేటప్పుడు ఉపాధ్యాయుని మనస్సు చికాకు, అసహనం, కోపం కలుగుతాయి. తత్ఫలితంగా విషయమంతా సమగ్రంగా వ్రాయగల్గినా, మంచి మార్కులు పొందలేదు. మంచి నీలిరంగు నీరా వాడడంవల్ల అక్షరాలు బాగా కన్పిస్తాయి. మరీలావుగా, మరీసన్నగా కాకుండా వ్రాసే పెన్నును వాడాలి. నీరా మరకలు, దిద్దుబాట్లు, కొట్టివేతలు, ఇరికించివ్రాసే పదాలు. ఇవన్నీ చికాకు కలిగిస్తాయి.

నిదానంగా ప్రశ్నావత్రం చదవడం :

చాలామంది విద్యార్థులు ప్రశ్నావత్రం చేతిలోనికి రాగానే హడావిడిగా చదివేసి గబగబా సమాధానాలు వ్రాయటం మొదలు పెడతారు. ప్రశ్నలను సరిగా అర్థంచేసుకోరు. దీనివలన వ్రాయదలచుకొన్న అంశాలు అన్నీ సక్రమమైన పద్ధతిలో వ్రాయలేరు. అన్నీ కలిపి గందరగోళ హస్తితిని (Confusion) సృష్టిస్తాయి. ప్రశ్నావత్రాన్ని నిదానంగా చదవాలి, ఏయే ప్రశ్నలు బాగా తెలిసినవి ఉన్నాయో పెన్ తో గుర్తు పెట్టుకోవాలి. తిరిగి ఒక్కో ప్రశ్నని ఎలా వ్రాస్తే బాగుంటుందో మనస్సులో అంచనా వేసుకోవాలి, దీనికి నాలుగైదు నిమిషాల టైము పట్టినా ఫరవాలేదు. తరువాత సమాధానాలుమాత్రం త్వరత్వరగానే వ్రాయగల్గుతారు.

సరళమైన ఇంగ్లీషునే వాడటం :

ఈ రోజులలో ఎక్కువ మంది ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదువుతున్నారు. కానీ వీరు పరీక్షలలో పెద్ద పెద్ద వాక్యాలు వ్రాయబోయి వ్యాకరణ దోషాలు కావిస్తున్నారు. వారు చెప్పదలచుకొన్నది స్పష్టంగా చెప్పలేకపోతున్నారు. అందుకని తేలిక పదాలతో కూడిన చిన్న చిన్న వాక్యాలలో వారు భావవ్యక్తీకరణ చేయటం బాగుంటుంది. దీనివలన ఆ పేవరు దిద్దే ఉపాధ్యాయుడికి కూడ విద్యార్థిపై సదభిప్రాయం కలుగుతుంది. విద్యార్థి వ్రాసినది సులభంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాడు.

ఉపశీర్షికలు :

పై ఒక్కొక్క ముఖ్యాంశాన్ని ఒక నైడ్ హెడ్డింగ్ గా పెట్టి వ్రాయటం వలన పేవర్లు దిద్దేవారు ఎక్కువ శ్రమ పడకుండా అన్ని అంశాలను చదవ గలుగతారు. దానిని బట్టి మార్కులు వేస్తారు. విభిన్నమైన అంశాలకు ఒక్కొక్క ఉపశీర్షిక పెట్టాలి. వీలైనన్ని ఎక్కువ ఉపశీర్షికలు పెట్టడం మంచిది. దీని వలన చాలా పొయింట్లు విద్యార్థి మర్చిపోకుండా వ్రాయకలిగాడనే సదభిప్రాయం దిద్దేవారికి కలుగుతుంది.

సంబంధిత ఇతర విషయాలు వ్రాయాలి :

ప్రతి ప్రశ్నకు సమగ్రమైన సమాధానం వ్రాయటం చాలామంది చేయగలరు. కాని కొంత ఒరిజినాలిటీ ఉన్నవారు ఆ వ్యాసానికి సంబంధించిన ఇతర విషయాలు వారికి తెలిసినవి ఆ వ్యాసంలో సందర్భోచితంగా చొప్పిస్తారు. దీనివలన కూడ ఎక్కువ మార్కులు వేస్తారు. తెలిసినవి వ్రాయాలి. ఐతే దానికి ఏ మాత్రం సంబంధము లేని విషయాలు వ్రాయ కూడదు.

పరీక్షా కాలాన్ని విభజించుకోవాలి :

పరీక్షా కాలాన్ని అన్ని ప్రశ్నలకు సమానంగా విభజించుకోవాలి. ఇలా చేయకపోవటంవలననే చాల మంది ఒక ప్రశ్ననే ఎక్కువసేపు వ్రాస్తూ కూర్చుంటారు. లేదా పరీక్షా సమయం ముగిసే చివరకు సమాధానం వ్రాయవలసిన ఒక ప్రశ్న మిగిలిపోతుంది, కాబట్టి ముందుగా కాలాన్ని

అన్ని ప్రశ్నలకు సమానంగా కేటాయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు పరీక్ష కాలం 3 గంటలు, సమాధానం ఇవ్వవలసినవి 5 ప్రశ్నలు, ఇటు వంటివి ఒక్కొక్క ప్రశ్నకు సమాధానం 35 నిమిషాలలో ముగించాలి. ఒక్కొక్కసారి ఒక ప్రశ్నకు సమాధానం ఎక్కువ వ్రాయవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు ఆ ప్రశ్నకు ఇంకో 5 నిమిషాలు ఎక్కువ తీసికొని 40 నిమిషాలలో ముగించాలి. తక్కువ సమాధానం ఇవ్వవలసిన ప్రశ్నకు ఈ సమయాన్ని అడ్డెత్తు చేసుకోవాలి. అంతగా ధైర్యం చాలకపోతే కనీసం సమాధానంలోని ముఖ్యమైన విషయాలను వ్రాయాలి. కొందరు మొదటి ప్రశ్నలకు దీర్ఘంగా సమాధానాలు వ్రాసి చివరలో ధైర్యం చాలక పరీక్షలను పోగొట్టుకోవడం ఇరుగుతున్న విషయమే.

మొదట, చివర బాగా తెలిసినవి వ్రాయాలి :

సమాధానములు బాగా తెలిసిన ప్రశ్నలను మొదట, చివర వ్రాయాలి. కష్టంగా ఉన్నవి, సమగ్రమైన సమాధానం వ్రాయలేనివి మధ్యలో వ్రాయాలి, ముందు బాగా వ్రాసినవి ఉండటంచేత పేపర్లు దిద్దే వారికి మంచి అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ఆ తరువాత సమాధానాలు అంత సంతృప్తిగా లేకపోయినా ముందు ఏర్పడిన అభిప్రాయం అలాగే కొనసాగుతుంది. కష్టమైన ప్రశ్నలు ముందుగా వ్రాస్తే ఇటువంటి అభిప్రాయం ఏర్పడదు. అందుచేత ఆ ప్రశ్న మధ్యలో వ్రాస్తే వచ్చినన్ని మార్కులు మొదట వ్రాసినప్పుడు రావు.

అందోళన చెందవద్దు :

కొంత మంది ప్రశ్నాపత్రం చేతిలోనికి రాగానే దానిలోని ప్రశ్నలను చదివి విపరీతమైన అందోళనకు గురి అవుతారు. కష్టమైన ప్రశ్నలను లేదా తనకు తెలియని ప్రశ్నలను చూచి ఇలా అందోళన చెందడం శాలన న్యూరోసిస్ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. దీనివలన బాగా తెలిసిన ప్రశ్నలకు సరిగా సమాధానాలు వ్రాయలేరు. క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు ఆలోచించి సంతృప్తికరమైన సమాధానం వ్రాయలేరు. కాబట్టి కంగారుపడకూడదు. ముందుగా ఏదో ప్రశ్నలకు సమాధానం లిప్యాలో నిర్ణయించుకోవాలి.

అందోళనకు గురయ్యేవారు క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు సమాధానం: చివరలో వ్రాసే. మంచిది.

ప్రాసినదే మరల మరల వ్రాయకూడదు :

కొందరు విద్యార్థులు విషయ పరిజ్ఞానం సమగ్రంగా లేకుండా సమాధానాలు వ్రాయబోతారు. ఏం వ్రాయాలో తోచదు. అందుకని ప్రాసిన అంశాలనే మరల మరల ఒక్కొక్క పేరా తిరిగి వ్రాస్తుంటారు. దీనివలన పరీక్షకుడికి సదభిప్రాయం కలగదు.

పరీక్ష తప్పిన విద్యార్థులు చేయవలసినది :

కొందరు ఎంతో పరిశ్రమ చేసినా కూడా పరీక్షలలో తప్పతాడు. లేదా పరీక్షల సమయంలో ఆరోగ్యం చెడి అనుకున్నంత బాగా వ్రాయలేక పోవచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలో విద్యార్థులు ఆత్మ న్యూనతా బావాన్ని అలవరచుకొంటారు. అంటే, తమసే ఇతరులతో పోల్చుకుని తక్కువగా బావించుకొని వ్యధ చెందుతారు. దీనివలన మానసిక ఆరోగ్యం చెడుతుందే గాని ఫలితముండదు. ఒలికిపోయిన పాలను గురించి, జారిపోయిన కాలాన్ని గురించి చింతించటం మానివేయాలి. భవిష్యత్తులో చేయవలసిన కార్యక్రమములను గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభించాలి. కాని ఒక్కసారిగా ఇలా ఆలోచించలేదు. ముందు వివరీతమైన దిగులు, దిగ్రాఫిటికి లోనవుతారు. కాబట్టి వారు పది రోజులు ఇంటిలోనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మనస్సును మెల్లమెల్లగా కుదుటపరచుకోవాలి. ఏ వైఫల్యమయినా ఒక్కవారం రోజులు మాత్రమే మానవుని బాధిస్తుందని మనస్తత్వవేత్తలు చెప్పారు. మీరు పరీక్ష ఫేలయిన విషయం మీ చుట్టూవున్న వ్యక్తులు క్రమంగా మర్చిపోతారు. అప్పుడు మీరు తిరిగి ఆలోచించడం ప్రారంభించాలి.

మీ లోపాలని అంగీకరించాలి :

అనుభవ జ్ఞానాన్ని ప్రతి వ్యక్తి ఉపయోగించుకోవాలి. ఎందుకు ఫేలయ్యాలో నిశితంగా ఆలోచించాలి. సరియైన పద్ధతితో చదవుతో వడమో, మరి ఎక్కువగా శ్రమించి పరీక్షలు వ్రాసేటప్పుడు అనారోగ్యం

పాలవడమో, చదివినది సరిగా వ్యక్తీకరించ లేకపోవడమో ఏదో ఒకటి వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. దానిని చిత్త శుద్ధితో అంగీకరించాలి. ఈ లోపాలను నిజాయితీతో గుర్తించకుండా మీ తప్పేమీ లేదని; అంతా పరీక్షకులదే తప్పని నిందించి మిమ్మల్ని మీరు సమర్థించుకోవటం శుద్ధ అవివేకం అవుతుంది. లోపాలను గుర్తించి సవరించుకొన్నప్పుడే రెండవ సారి విజయం తథ్యమవుతుంది.

విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు సమాధానాలు :

1. గంగిరెడ్డ మురళీకృష్ణ (బి.కాం) పితాపురం.

ప్ర॥ నేను ఒక వ్యాసం బాగా చదివి నేర్చుకున్న తర్వాత మిగిలిన వ్యాసాలు చదువుతాను. తిరిగి మొదట చదివిన వ్యాసం మననం చేయాల్సిందే క్రొత్తగా మళ్ళీ చదివినట్లు చదివితేనేగాని జ్ఞాపకం రాదు. తరగతుల ప్రారంభంలో ఉన్నంత శ్రద్ధ చివరిదాకా ఉండటం లేదు. పరిష్కారం చూపండి.

స॥ విద్యార్థులు పాఠం విన్నరోజునే ఇంటికి వచ్చాక దానిని బాగా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే ఆ పాఠాన్ని పునరాలోచనం చేయాలి. ఆ పాఠం ఆ రోజే మీకు పూర్తిగా రావాలి. అది మీ స్వంతమైపోవాలి. తరువాత చాలామంది మళ్ళీ పరీక్షలవరకు పుస్తకం ముట్టుకోరు. అలా ఉండకూడదు. 10, 15 రోజులకొకసారి పాఠ వ్యాసాలను తిరిగి చదువుతుండాలి. అంటే, మీరు చదువుకొనే సమయంలో కనీసం ఒక అరగంట ఇలా ఒకసారి నేర్చుకొన్న పాఠాలను మననం చేసికోవటానికి వినియోగించాలి. అంటే ఈరోజు అరగంట రెండు పాఠ పాఠాలు మళ్ళీ చదివారనుకోండి. రేపు అరగంట ఇంకో రెండు పాఠ పాఠాలు చదువుకోవాలి. ఇలా అన్ని పాఠపాఠాలు సంవత్సరంపొడుగునా రోజూ చదువుతూ సీలబస్ పూర్తిచేయాలి. ఇలా చదువుకొంటే పరీక్షలముందు భయాందోళనలు కలగవు. చదివినవి మర్చిపోలేరు. అవి రోజురోజుకీ మెదడులో బలంగా

నాటుకొంటాయి. సంవత్సరం మొదట్లో చదువుమీద ఉన్న శ్రద్ధాసక్తులు తరువాత లోపించటానికి ఇదే ప్రధాన కారణం.

2. కె. జయశ్రీ (బి.కాం.) కాకినాడ.

ప్ర॥ ప్రశ్నలన్నిటికీ సమాధానాలు తెలిసికూడ సమయం తక్కువైతే ఏమిచేయాలి?

స॥ ఇది చాలమంది విద్యార్థులకున్న సమస్య. దీనికి ముఖ్య కారణం చిన్నప్పుడే వేగంగా వ్రాయగలిగి ఉండటం అలవరచుకొనకపోవటమే. దీనికి సంవత్సరం ప్రా.భం నుండి అభ్యాసం ఉండాలి. పరీక్ష సమయాన్ని విభజించి, ఒక్కొక్క ప్రశ్నకు కేటాయించుకోవాలి. పెద్దవ్యాసాలకు ఎక్కువ సమయం, చిన్న వ్యాసాలకు తక్కువ సమయం కేటాయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు 3 గంటలలో 4 పెద్ద ప్రశ్నలకు 4 చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయాలంటే, పెద్ద ప్రశ్న ఒకదానిని అరగంట లేదా 35 నిమిషాలలో గణగణా వ్రాసుకొంటూ ముగించాలి. 4 చిన్న ప్రశ్నలు కలిపి అరగంటలో ముగించాలి. అప్పుడింకా 10 నిమిషాలలో రివైజ్ చేసికోవడానికి మిగులుతుంది. రిస్ట్ వాచిలో టైం చూసుకొంటూ ఒక వ్యాసానికి కేటాయించిన టైం అవగానే ముగించాలి. ఇలా అయితే ఆన్సర్ చేయటానికి వీలుంటుంది.

3. సి హెచ్. ఆదిలక్ష్మి, కాకినాడ.

ప్ర॥ పరీక్షలముందు కలిగే భయాన్ని ఎదుర్కోవటం ఎలా?

స॥ చాలామందిలో ఈ భయం ఏర్పడటానికి ముఖ్యకారణం వారు మొదటినుండి నిర్ణీతమైన వద్దతిలో చదివి, పరీక్షకు తయారుకా వటమే. పరీక్షలముందు అతిగా రాత్రింబగళ్ళు చదవటం వలననే ఆనారోగ్యం, భయం కలుగుతాయి. వాటిని పోగొట్టుకోవాలంటే క్రమవద్దతి ప్రకారం ప్రతిరోజూ పాఠాలను మొదటి ప్రశ్నకు చెప్పిన సమాధానంలో ఉన్నట్లు చదవాలి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. పాత పరీక్ష పత్రాలను సేకరించి, వాటికి సమాధానాలను చదవటంకాక, వ్రాసి చూసుకోవాలి. దీనివలన సరిగ్గా ఆన్సర్ చేయగలుగుతున్నదీ, నిర్ణీత సమయంలోనే వ్యాసం ముగించగలుగుతున్నదీ, లేనిదీ తెలుస్తుంది. ఇలా ఎక్కువగా

ప్రాయశ్చిత్తం ద్వారా మనసం చేసికొంటే పరీక్ష సమయంలో జేయక ఏర్పడదు.

4. పి. ఏడుకొండలు (ఇంటర్మీడియట్) కాకినాడ.

ప్రశ్న:- పరీక్షలలో తప్పిన విద్యార్థులు తిరిగి ఉత్తీర్ణులు కావాలంటే ఎలా చదవాలి?

సో|| తప్పినవారు మరీ నిరుత్సాహపడి నిరాశ చెందకూడదు. అలా అనే నిర్లక్ష్యంగా వదిలివేయకూడదు. ఆ అనుభవం నుండి గుణపాఠం నేర్చుకొని భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడేలా చూసుకోవాలి. తానెందుకు పరీక్ష తప్పానా? అని పరీక్షించి చూసుకోవాలి. ఈసారి దీక్షగా చదివి ధృఢ విశ్వాసాన్ని అలభించుకోవాలి. తప్పక పాసవుతాననే ఆత్మవిశ్వాసం నిజం చేసుకుంటుంది. ఒకసారి పరీక్షలలో అవజయం పొందినాకూడ తాని ద్వారానే ఇక ముందు గొప్ప గొప్ప విజయాలు సాధించటానికి అవకాశ ముంది. అవజయం వలన మనలను గురించి మనం ఖుణ్ణంగా తెలిసికో గలుగుతాము. అలోచించగలుగుతాము. ఒకవేళ ఏ కారణం చేతనైనా పరీక్షలో పెయిలయితే యీ విధమైన విమర్శనా శక్తి పెరుగుతుంది. అదీ మనకు లాభమే కాబట్టి, మరీ దిగులు పెట్టుకోవద్దు.

క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఎవరికి వారు చదివి నీవు ఉత్తమ విద్యార్థివో కాదో నిర్ణయించుకోవాలి.

1. ప్రతిరోజూ నీవు చేయవలసిన పనులకు ఒక నిర్దిత ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేసికొన్నావా? అవును
2. అయితే దానిని అనుసరిస్తున్నావా? అవును
3. వని ప్రాథంభించిన మొదట్లో నీకు కష్టంగా అనిపించిందా? లేదు
4. సకాలంలో వని చేయటానికి సిద్ధపడుతున్నావా? అవును
5. నీవు క్లాసులో జరిగే చర్చలలో పాల్గొంటున్నావా లేదా? అవును

6. నీ పని ఆసక్తికరంగా ఉందా? లేదా? అవును
7. క్లాసులో తెనుక కూర్చుంటున్నావా? లేదు
8. నీ చదువులో నీకు కష్టంగా ఉండే విషయములుంటే
వాటిని ఉపాధ్యాయుడిని అడిగి తెలుసుకుంటున్నావా? అవును
9. ఒక పాఠ్యాంశాన్ని చదివే ముందు దాని స్వరూపాన్ని
ఒకసారి పైపైన చూస్తావా? అవును
10. గ్రాపులు, టేబుల్స్ చదవకుండా వదిలేస్తావా? లేదు
11. ఒక్కొక్క సబ్జెక్టుకి ఒక్కొక్క నోట్ బుక్ పెట్టావా
లేదా? అవును
12. వ్రాసేటప్పుడు నీ భావాలను స్పష్టంగా చెప్పడానికి
కష్టపడుతున్నావా? లేదు

పరీక్షలకు ముఖ్యం ప్రశాంత చిత్తం

మొదటిసారి పబ్లిక్ పరీక్షలు వ్రాసే విద్యార్థులు మానసికంగా ఉద్రేకంగా ఉంటారు. పరీక్షాధికారులు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో విద్యార్థులు పరీక్షలు వ్రాసేటట్లు చూడాలి. పరీక్షలు జరుగుతున్న సమయంలో రాత్రింబగళ్ళు మేలుకొనటం మంచిదికాదు. కొంతమంది విద్యార్థులు నిద్రపట్టకుండా ఉండటం కోసం మాత్రలు వేసుకుంటారు. అది మంచి పద్ధతికాదు. ప్రతి వ్యక్తి కనీసం ఐదారు గంటలు ప్రతిరోజూ నిద్రపోవాలి. అలా నిద్రపోనప్పుడు అజీర్తి, తలనొప్పి మొదలైన జబ్బులు వచ్చి మానసిక ప్రశాంతతకు భంగం కలగవచ్చు.

పరీక్షల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1. పరీక్షల సమయంలో మితాహారం తీసుకోవాలి. అవరిమితంగా చిటుతిళ్ళను తినటం మంచిదికాదు. ఎక్కడపడితే అక్కడ తినడం మంచిదికాదు.
2. ఆరోగ్యం బాగుండేనే పరీక్షలు బాగా వ్రాయగలుగుతారు. రాత్రంతా మేలుకొని 'night out' చేయటం వలన పరీక్షా హాలులో మగతనిద్ర రావచ్చును. లేదా చదివిన విషయాలు సరిగ్గా స్మరణకు రాకపోవచ్చును.
3. పరీక్షలకు వెళ్ళేముందు సుష్టుగా భోజనంచేసి వెళ్ళకూడదు. తల్లి తండ్రులు పిల్లలమీద ప్రేమతో కడుపునిండా భోజనం పెట్టి పరీక్షలకు పంపితే పరీక్ష హాలులో నిద్రవచ్చే ప్రమాదముంది. అలాగని ఖాళీ కడుపుతోనూ పరీక్షా హాలుకి పంపకూడదు.
4. వేసవిలో జరిగే పరీక్షా సమయంలో బాగా నీళ్ళు త్రాగాలి. పరీక్షకు వది నిముషాలకు ముందు ఎక్కువగా చదవకూడదు. మనసును

ఒత్తిడులకు లోను చేయకూడదు. అనవసరంగా భయపడకూడదు.

5. పరీక్ష హాలులోకి ప్రవేశించే ముందు మంచినీళ్ళు త్రాగి, లఘుశంక వంటి అనుమానాలు తీర్చుకోవాలి.
6. పరీక్ష హాలులో ప్రవేశించిన తర్వాత అనవసరంగా ఇతరులతో మాట్లాడకూడదు. అన్నర్ బుక్ ఇవ్వగానే హాల్ టికెట్ నెంబర్ జాగ్రత్తగా చూసి వేయాలి. అన్నర్ బుక్ లో మార్జిన్ కొంత వదలాలి.
7. ప్రశ్నపత్రం ఇవ్వగానే కంగారుపడకుండా దానిని అమూలాగ్రం రెండుసార్లు చదవాలి.
8. ప్రశ్నపత్రంలోని సూచనలు జాగ్రత్తగా గమనించాలి.
9. తెలియని ప్రశ్నలు కనబడగానే కంగారుపడకుండా తెలిసిన ప్రశ్నలకు ముందుగా సమాధానాలు వ్రాయాలి.
10. అన్ని ప్రశ్నలూ తెలిసినపుడు కంగారుపడకుండా ఏ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు బాగా వ్రాయగలమో అంచనా వేసికొని వాటిని ముందు వ్రాయాలి.
11. పరీక్షలు వ్రాసిన తరువాత ఎవరితోనూ చర్చించవద్దు. ఎక్కువగా చర్చించటం వలన నిరుత్సాహం కలిగి, మరునాటి పరీక్షను పాడు చేసుకొనవచ్చును.
12. ప్రతి విద్యార్థి ప్రీ ప్రైనల్ పరీక్షలు తప్పనిసరిగా వ్రాయాలి. రిహార్సల్స్ లేని నాటకం ఎలా రక్తికట్టదో ప్రీ ప్రైనల్ పరీక్షలు వ్రాయని విద్యార్థి ప్రైనల్ పరీక్షలలో రాజించలేడు.

పరీక్షల్లో సఫలమయ్యేందుకు కొన్ని సూచనలు :

ప్రతి సంవత్సరం వేసవిలో పరీక్షలు జరుగుతుంటాయి. సంవత్సర కాలంపాటు చదివిందొక ఎత్తు అయితే పరీక్షల ముందు నెలరోజులు చదివేది మరొక ఎత్తు. విద్యార్థులు గడిచిపోయిన రోజులను తలచుకొని విచారించటంకంటే ముందుగానే ఒక ప్రణాళికను తయారుచేసికొని దాని

ప్రకారం చదవటం మంచిది. దానివలన పరీక్షలలో సులభంగా ఉత్తీర్ణులు కాగలరు.

సాయంత్రం 6 గం॥ నుండి 8 గం॥ వరకు ఒక సబ్జెక్టు చదివి పావుగంటసేపు కళ్ళు మూసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. తరువాత పది గంటల వరకు మరొక సబ్జెక్టు చదివి నిద్రపోవాలి. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకు లేచి లెక్కలు, ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం మొదలైన కష్టమైన సబ్జెక్టులను ఆ సమయంలో చదవాలి. ప్రశ్నలకు సమాధానాలను గుడ్డిగా బట్టి పట్టటం మాని అర్థం చేసికొని చదవాలి. నేర్చుకొన్న సమాధానాలను చూడకుండా వ్రాయాలి. పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు అడిగిన మేరకే సమాధానాలు వ్రాయాలి కాని అదనంగా వ్రాసినా ఫలితం లేదు.

లాంగ్వేజీ సబ్జెక్టులను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు :

చాలామంది విద్యార్థులు ఆప్షనల్ సబ్జెక్టులను చదవనే శ్రద్ధ వహిస్తారు. లాంగ్వేజీ సబ్జెక్టులను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. లాంగ్వేజీ పేపర్లు చాలా సులభంగా ఆన్సర్ చేయవచ్చుననే దీమాతో వాటిలో పల్లీలు కొడుతున్నారు. వాటికి కూడ మిగిలిన సబ్జెక్టుల కిచ్చిన ప్రాధాన్యతనే ఇవ్వాలి. మనసు ఇగ్నంచేసి చదివితే లాంగ్వేజీ సబ్జెక్టులు హృదయానికి హత్తుకొనిపోతాయి. ఎందుకంటే, అవి హృదయానికి సంబంధించినవి. ఆప్షనల్ సబ్జెక్టులు మేధకు సంబంధించినవి. ఇంగ్లీషు విదేశీయుల భాష కనుక మనం రోజూ దానిని సాధనచేసి తీరాలి. నిర్లక్ష్యం చేయటంవలననే చాలామంది విద్యార్థులు ఇంగ్లీషులో ఫెయిల్ అవుతున్నారు.

భయ మనస్తత్వం తొలగించాలి :

మొదటినుండి ఒక నిర్దిష్ట క్రమంలో చదవనివారికి పరీక్షలంటే భయం, బెంగ ఉంటాయి. చివరో సిలబస్ అంతా చదవడానికి వ్యవధి ఉండదు. అప్పుడు తనమీద తనకు ఆదర్శ విశ్వాసం సన్నగిల్లి, పరీక్షల వట్ల భయం, ఆందోళన కలుగుతాయి. ఆ కంగారులో ఆసలేవనీ ప్రారంభించలేదు. ఇటువంటి భయ మనస్తత్వం నుండి బైటపడాలంటే మొగగి నుండి నిర్దిష్ట పద్ధతిలో చదవాలి.

మీరు - మీ చదువు

1. చదువు వల్ల లాభాలు తెలుసా మీకు? అవును కాదు
2. మీ సీలబస్ ఏమిటో మీకు తెలుసా? అవును కాదు
3. చదువులో టైం డేబుల్ ని పాటిస్తారా? అవును కాదు
4. ఎప్పటి పాఠాలప్పుడు చదివేయడం అలవాటా? అవును కాదు
5. కఠినమైన పాఠాలంటూ మీకుంటాయా? అవును కాదు
6. బాగా చదివి గొప్పవారు కావాలని ఉందా? అవును కాదు
7. పరీక్షలు పచ్చేసినందుకు ఉత్సాహంగా ఉందా? అవును కాదు
8. రాంకు తెచ్చుకోవాలనే డిక్ష ఉందా? అవును కాదు
9. రోడ్డుమీద నడుస్తున్నప్పుడు పాఠాల గురించే ఆలోచిస్తారా? అవును కాదు
10. మంచి కోర్సులో చేరాలనే ధ్యేయం ఉందా? అవును కాదు

పై ప్రశ్నలలో మీకు ఎన్ని 'అవును' అని వస్తే మీరు చదువులో అంతగా ముందున్నారన్నమాట. మీరు బంగారు బవిష్యత్తులోనికి దూసుకు పోగలరు.

మీరు - మీ చదువు

1. మీ మొదడు ఎప్పుడూ ఆలోచనతో నిండి ఉంటుందా? అవును కాదు
2. ఆలోచనలని కంట్రోల్ చేసికోలేకపోతున్నారా? అవును కాదు
3. పగటికలలు ఎక్కువ కంటుంటారా? అవును కాదు
4. చదువుతుంటే కళ్ళముందు మీ అభిమాన నీనీ తార కనబడుతుందా? అవును కాదు
5. మీ తల్లిదండ్రులు పోట్లాడుకుంటారా? అవును కాదు
6. చదువు మధ్యలో యింటిలోనివాళ్ళు వని చెయ్యమని చెబుతారా? అవును కాదు
7. చదువులో క్రమపద్ధతిని పాటించరా? అవును కాదు
8. విరామం లేకుండా ఏకబిగిన చదివేస్తారా? అవును కాదు

9. పరీక్షాసమయంలో వేరే పుస్తకాలు చదవాలని పిస్తుందా? అవును కాదు
10. పాసైనా ఏమిలాభం అనే నిర్దిష్ట ప్రశ్న ఉందా? అవును కాదు
- 6 నుండి 10 మధ్య అవునులు వస్తే మీ చదువు ప్రమాదకర స్థితిలో ఉంది. ఏకాగ్రత, దీక్ష, పట్టుదల అలవరచుకోవాలి. 3 నుండి 5 మధ్య అవునులు వస్తే స్వల్ప ప్రయత్నంతో మీరు ఏకాగ్రతను సాధించగలరు.

2 లోపు అవునులు వస్తే చదువుకు అనుకూలమైన స్థితిలోనే మీరున్నారు.

సమాధానాలు వ్రాసే పద్ధతిలో శిల్పం :

రాత్రింబవళ్ళు పరీక్షలకోసం పుస్తకాలతో కుస్తీపడితే చాలదు. పరీక్ష హాలులో సమాధానాలను సక్రమపద్ధతిలో చక్కగా మలచగలగాలి. "How much you read is not important. How much you retain and how you represent is important."

సమాధానాలు వ్రాయుటలో కొన్ని తెక్నిక్ లు :

1. పరీక్ష పేపర్లు దిద్దే ఎగ్జామినర్ పేపర్ మొత్తం word by word ఎప్పడూ చదవడు. ఇక్కడ కొంచెం అక్కడ కొంచెంచదువుతాడు.
2. ఒక్కొక్క ప్రశ్నకి సమాధానంలో ముఖ్యాంశాలు (Important points) 5 నుండి 10 వరకు ఉంటాయి. ఆ పాయింట్స్ కోసం ఎగ్జామినర్ వెదుకుతాడు. కాబట్టి, అవి చూడగానే కనబడేటట్లు వ్రాయాలి. అంటే వాటికింద గీతలు (Underline) గీయాలి. ఒక ప్రశ్నకి 15 మార్కులు ఉన్నాయనుకోండి. అందులో 13 మార్కులదాకా ముఖ్యమైన 5 లేక 6 పాయింట్స్ కేటాయిస్తారు. మీరు ఆ పాయింట్స్ మాత్రమే వ్రాసినా 12 మార్కులు సులభంగా యిస్తారు. ఆ తర్వాత ఎంత వ్రాసినా 13 మార్కుల కన్న ఎక్కువ యివ్వరు. ఆ పాయింట్స్ లో ఏమయినా మిస్ అయితే మార్కులు బాగా తగ్గిపోతాయి. అసలు ఆ పాయింట్స్

వ్రాయకుండా ఏమేమో చెత్త వ్రాస్తే అసలు మార్కులు రావు.

అయితే ఎగ్జామినర్ కి కన్నడేలా పాయింట్స్ ఎలా వ్రాయాలంటే.

1. Side headings ఎక్కువగా పెట్టాలి Under line చేయాలి.
2. Side headings ఎలా పెట్టాలంటే answer paper లో Margin లో ప్రశ్న నెంబర్ clear గా వేయాలి. Side heading పెట్టిన తర్వాత తరువాత లైను Side heading క్రింద వ్రాయకూడదు. అలా Side headings అన్నీ ఒకేసారి కనబడేలా వ్రాయాలి. ఒక Side heading లో మళ్ళీ Side heading వస్తే 2 వ ప్రశ్నలో చూపించినట్లు వ్రాయాలి.

అలా చూడగానే ఎగ్జామినర్ కి ప్రశ్నలో ఉన్న అన్ని ముఖ్యాంశాలు ఒకేసారి కనబడాలి. అప్పుడు ఎగ్జామినర్ బాగా impress అవుతాడు. ఎగ్జామినర్ ని ఎప్పుడూ విసిగించే విధంగా వ్రాయకూడదు. అతను పేవరు దిద్దుతున్నప్పుడు easy గ ఫీలవ్వాలి.

పీరియస్ ని Side headings లేకపోయినా కల్పించి పెట్టాలి. ఒకే Side heading క్రింద points వ్రాయవలసి వస్తే ప్రతి పాయింట్ కి నెంబరు వేయాలి. పాయింట్ క్రింద పాయింట్ స్పష్టంగా వ్రాయాలి.

పరీక్షలో భయానికి కారణాలు :

1. పరీక్షలకు ఎలా సిద్ధం కావాలో తెలియక పోవడం వల్ల సగిగా ప్రీపేర్ కాకపోవటం వల్ల భయాలు కలగవచ్చును.
2. ఏదాది మొదటి నుండి ఒక ప్రణాళిక (Planning) లేకపోవడం వలన పరీక్షల చివరలో మోయలేని బరువు నెత్తిమీద పడటం.
3. ప్రతిరోజూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో సిలబస్ ను విభజించుకొని చదవక పోవడం వలన కూడా భయం కలుగుతుంది.

పరీక్షాభయం పోవాలంటే :

1. పాఠ ప్రశ్నావళికలను పరిశీలించాలి. పాఠ పేపర్ ను ఖచ్చితంగా పరిశీలించడం వలన పరీక్షలలో తఅదు వస్తున్న ప్రశ్నలు సులువుగా గుర్తించవచ్చును.

2. నీలబస్ మొత్తాన్ని మొదటినుండి చివరివరకు కనీసం రెండు మూడు సార్లు పునశ్చరణ (రివిజన్) చేయాలి.

కంఠస్థం చేయటం మంచి పద్ధతేనా? :

అర్థం చేసుకోకుండా విషయాన్ని కంఠస్థం చేయటం వలన ప్రయోజనం ఉన్నది. అందుకని విషయాన్ని ఖచ్చితంగా అర్థం చేసుకొని కంఠస్థం చేయవచ్చు. సమాధానాలను ముక్కున బట్టిపట్టటం వలన ప్రశ్నను మార్చి అడిగినపుడు సమస్య తలయెత్తుతుంది.

జిస్ట్ రాసుకోవటం :

చదివినది గుర్తు చేసుకోడానికి ఉత్తమ మార్గం జిస్ట్ లేదా పాఠ్య సారాంశం క్లుప్తంగా రాసుకోవడం. ఈ జిస్ట్ చివరికి పరీక్ష హాలులోకి వెళ్ళేముందు కూడ ఉపయోగపడుతుంది. చదివినది మరల మరల జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడానికి, సమయాన్ని ఆదా చేయడానికి ఇది మంచి మార్గం. కొన్ని గంటలలో పరీక్షలకు హాజరవుతామనిగా మొత్తం డెక్ట్రిబుక్ నో లేదా నోట్ బుక్ నో తిరగేయడం కష్టం. ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. అదే జిస్ట్ (Gist) రాసిపెట్టుకోవటం వలన జవాబు స్వరూపం వెంటనే కళ్ళముందు కనబడుతుంది.

హిప్పొటేస్ట్ సలహాలు :

పరీక్షాభయం తగ్గటానికి రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ క్రింది సూచనలు పాటించాలి.

1. రోజూ రోజుకీ నా ఆత్మవిశ్వాసం బాగా బలపడుతుంది. నేను నేర్చుకొన్న విషయాలు చక్కగా వ్రాయగలను. చెప్పగలను. గుర్తుంచుకోగలను అని మనసులో అనుకుంటూ నిద్రపోవాలి.
2. రోజూ రోజుకీ నా జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతున్నది. నేను చదివినవి, చూసినవి, వ్రాసినవి, విన్నవి బాగా గుర్తుంచుకోగలను. రోజూ రోజూ నా జ్ఞాపకశక్తి బలపడుతుంది అనుకుంటున్నాను.
3. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. హాయిగా ఉన్నాను. పరీక్షలను చైర్యంగా ఎదుర్కొనగలను. నా ప్రశాంతతకు భంగం కల్గించే శక్తి ఈ ప్రపంచంలో దేనికిలేదు అనుకుంటున్నాను.

4. నేను జీవితంలో దేన్నయినా ఎటువంటి సమస్యనైనా చిఱునప్పులో ఎదుర్కొనగలను. కష్టాలకు క్రుంగను. సుఖాలకు పొంగను. నేను స్థిరప్రజ్ఞుడిని. నా మనసు నా అధీనంలో ఉంది అనుకోవాలి.

ప్రివరేషన్ హాలిడేస్ ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి :

ప్రివరేషన్ హాలిడేస్ మొత్తం 30 రోజులుంటాయి. చదవాల్సిన సబ్జెక్టులు ఐదు సాధారణంగా ఉంటాయి.

ప్రతి సబ్జెక్టుకీ ఆరు రోజులు కేటాయించుకోవాలి. ముందు వ్రాయవలసిన సబ్జెక్టు చివర వారం వస్తేలా ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. క్లిష్టమైన, అయిష్టమైన సబ్జెక్టును ఎక్కువ సమయం తెప్పించాలి.

మీ సీనియర్స్ తో చర్చించండి :

ఇలా చర్చించడం వలన లాభం పొందవచ్చును. సీనియర్స్ తో చర్చించడంవలన సబ్జెక్టును నెమరువేసుకోవటం జరుగుతుంది. అంతేకాక, మనకు తెలియని కొత్త విషయాలు అర్థంకాని విషయాలు వారు విడమరచి చెప్పగలరు. వారి నుండి కొన్ని విషయ రహస్యాలు గ్రహించడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

కంబైన్డ్ స్టడీ వలన లాభాలు :

దీనివలన లాభనష్టాలు రెండూ ఉంటాయి. దీనివలన పోటీ మనస్తత్వం పెరిగి విజయకాంక్ష మనసులో రేకెత్తుతుంది. సంప్రదింపుల వలన సందేహాలు నిష్కర్త అవుతాయి, విషయంపై అవగాహన పెరుగుతుంది.

గైడ్లు - వాటి మంచిచెడ్డలు :

కొంతమంది సమర్థతైన అధ్యాపకులచేత గైడ్లు వ్రాయుస్తున్నారు. అవి పరీక్షలు చ్చిష్టిలో పెట్టుకొని వ్రాస్తూండటం వలన పరీక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించడానికి కొంతవరకు దోహదం చేయవచ్చును. పరీక్షలలోగల గైడ్లను చదివినా గాలెడ్జి కోసం టెక్స్టుబుక్ ను తప్పనిసరిగా చదవాలి. లేదలం గైడ్లమీద ఆధారపడడం మంచిదికాదు.

పరీక్ష రోజుల్లో ఎలా ఉండాలి :

పరీక్షల రోజులలో ప్రశాంతమైన మనస్సు ఎంతో అవసరం. ఎవరితోనూ గొడవలు, మనస్ఫుర్తలు లేకుండా మనసును శాంతంగా ఉంచుకోవాలి. ఆదుర్దా ఆందోళన చికాకు పరీక్షలను చెడగొట్టేందుకు దారి తీస్తాయి. పరీక్షలను దీక్షతో వ్రాయగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలి.

సమయం విలువ :

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నకొద్దీ సమయం విలువ తెలిసికొని చదువుకు, నిద్రకు సమయం కేటాయించాలి. అనవసరమైన వ్యాపకాలు తగ్గించుకోవాలి. అనవసరంగా స్నేహితులతో అధిక ప్రసంగం జేయటం, సాయంత్రాలు ఎక్కువసేపు బైట తిరగటం చేయకూడదు.

భవిష్యత్తును సూచించే జ్యోతిష్కులను సంప్రదించడంవల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. నీ భవిష్యత్తును నీవే సృష్టించుకోవాలి. ఎంత నీవు కష్టపిస్తే నీ కష్టాలకు అంత ఫలితం ఉండగలదు.

సమాధానాలు వ్రాయడంలో గమనించవలసిన

విషయాలు :

1. ప్రశ్న ఏ విధంగా అడగబడిందీ, జవాబుకు పరిమితి ఎంత నిర్ణయించాలో పరీక్షాధికారి నీ నుండి కోరుతున్న అంశమిది.
2. చేతి వ్రాత స్పష్టంగా ఉండాలి.
3. తప్పులు లేకుండా వ్రాయాలి.
4. నల్లసిరా వ్రాతకి వన్నె తెస్తుంది.
5. ఒక క్రమ విధానంతోను, శీర్షికలతోను, ముఖ్యాంశాలతోను ఆకర్షణీయంగా వ్రాయాలి.
6. సన్నగా వ్రాసే పాళీ వాడకూడదు. మరీ లావుగా వ్రాసే పాళీ కూడ ఉండకూడదు. మధ్యమంగా వ్రాసే పాళీ వాడాలి.
7. విరామ చిహ్నాలు సక్రమంగా పాటించడం అత్యవసరం.

ఎప్పుడూ విజయాన్నే ఊహించండి :

ఆపజయాన్ని గురించి పొరపాటున కూడ ఆలోచించకండి, వ్యతిరేక ఆలోచనలు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పోజిటివ్ గానే ఎల్లప్పుడూ ఆలోచించాలి. ఏదో పోగొట్టుకొన్న వారిలా ప్రవర్తించకండి. లేదను కొంటే ఉన్నది కూడా పోతుంది. ఆత్మనైర్యం అలవరచుకోండి.

క్లాసులో నోట్సు వ్రాయడమెలా?

నోట్సు సక్రమంగా వ్రాసుకొన్న విద్యార్థులకు సగటున 65% మార్కులు వస్తే వ్రాసుకోని వారికి అదే పరీక్షలో 25% మార్కులు మాత్రమే వచ్చినట్లుగా పరిశోధనలో తేలింది. టీచర్ చెప్పేటప్పుడు మీరు మొదట చెవులతో వింటారు. రెండవది కళ్ళతో బోర్డుమీద వ్రాసిన దానిని చూస్తారు. చూసిన దానిని మరల చెతులతో వ్రాస్తారు. అందుచేత మీకు విషయం ఏంతో బాగా అవగాహన అవుతుంది. లెక్చర్ లోని ముఖ్యాంశాలను హైలైట్ చేస్తూ వ్రాసుకోవాలి. అనవసరమైన వాటిని విడిచి పెట్టాలి. లెక్చర్ లోని ప్రతిమాటా వ్రాసుకోనవసరం లేదు. డెఫినిషన్లు, స్కోప్ లు, గ్రాఫ్ లు మాత్రం తప్పనిసరిగా వ్రాసుకోవాలి. చివరగా లెక్చర్ నోట్సు, ఇతర పుస్తకాలలోని విషయం చదివి మీ స్వంత నోట్సు తయారు చేసి కోవడం అత్యుత్తమం. దానివలన మీకు సబ్జెక్టుమీద మంచి అధికారం ఏర్పడగలదు.

పరీక్షలకు కావలసిన మెటీరియల్ సమకూర్చుకోవడం:

పాఠనోట్సులు, రిఫరెన్స్ పుస్తకాలు, పరీక్షాదృష్టితో వ్రాసిన గైడ్సు, పేపర్ కటింగ్స్, ప్రామాణిక పత్రికలలో వచ్చిన వ్యాసాలు మొదలైన వాటినుండి మెటీరియల్ సమకూర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

పరియైన కోచింగ్ తీసుకోవాలి :

ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన పాఠశాలలలోను, కళాశాలలలోను చేరటం వలన నిష్టాతులైన అధ్యాపకుల వద్ద కోచింగ్ తీసికొనే అవకాశ మేర్పడు తుంది. మంచి ట్యుటోరియల్స్ లోనో లేదా ప్రవీణులైన అధ్యాపకులవద్దో ట్యూషన్ చెప్పించుకోవాలి.

రివిజన్ ఆవశ్యకత :

రెండు మూడు రోజుల కొకసారి అప్పటివరకు చదువుకొన్న దానిని పునశ్చరణ చేసికొనటం ఎంతో అవసరం. ప్రతి సబ్జెక్టుకు కనీసం ఒక అరగంట సమయం వినియోగించి రివైజ్ చేసుకొన్నట్లయితే చదివిన విషయం బాగా జ్ఞాపకమంటుంది. ఒక క్రమ పద్ధతిలో పాఠాన్ని పునశ్చరణ చేసికొనే విద్యార్థులకు పరీక్షల ముందు హడావుడి పడే అవసరం ఉండదు.

టెక్స్టుబుక్స్ ప్రాముఖ్యత :

లెక్చరర్స్ చెప్పిన ముఖ్య ప్రశ్నలను మాత్రమే పట్టుకొని వేలాడకుండా టెక్స్టుబుక్ బాగా చదివి జీర్ణించుకోవడం వలన ఎటువంటి ప్రశ్నయిచ్చినా సమాధానం ఇవ్వగల శక్తి ఏర్పడుతుంది.

పరీక్షల ముందు విశ్రాంతి ప్రాముఖ్యత :

మెదడు అలసిపోయేలాగ నిద్రమాని పుస్తకాలతో కుస్తీ పట్టటం మంచిది కాదు. ఆ విధంగా చదవటం వలన ఆ మర్నాడు పరీక్షలు ప్రాయాలంటే జవాబులు గుర్తుకు రావటం చాల కష్టమౌతుంది. మెదడు బాగా అలసట చెందడం వలన చదివిన వాటిలో కొన్ని మర్చిపోయే అవకాశం ఉంది, తలనొప్పి, తలదిమ్మగా ఉండటం కూడ జరగవచ్చు. పరీక్షల ముందు రోజు రాత్రి నిద్రమాని చదవవద్దు. మెదడుకు విశ్రాంతి నివ్వండి.

అనవసర విషయాల పట్ల శ్రద్ధ చూపకండి :

నేటి విద్యార్థులు సరిగా చదవలేక పోవటానికి కారణం వివిధ విషయాలపట్ల వారి మనస్సులు ప్రక్కత్రోవ పట్టటమే. మనకేదైనా నేర్చుకోవాలన్న కోరిక తీవ్రంగా ఉంటే వాటంతటవే శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత కుదురుతాయి. పస్ట్ క్లాస్ లో పాస్ అవ్వాలనే నిర్ణయానికి వస్తే టీవిలు, క్రికెట్, సభలు, సమావేశాలు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం, వాటిని ద్వితీయ లక్ష్యాలుగా (Secondary goals) గ భావించటం ముఖ్యం. అయితే నారానికి, వది రోజులకు మీ యిష్టం వచ్చిన వసులలో మీరు నిమగ్నం

కావటం కూడ అత్యవసరమే. ఏదీ దురలవాటుగా మారకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

తెలిసికోవలసినది :

1. పాజిటివ్ థింకింగ్ అవసరము. ఎన్నో వేలమంది పరీక్షలు వ్రాసి పాసవుతున్నారు. నేను మాత్రం పాసవలేనా! అని అనుకోవాలి. ఈ పరీక్షలు పాసయితేనే నా జీవితంలో ఉజ్జ్వలమైన భవిష్యత్తును సాధించగలను. అందుకోసం నేను గట్టిగా కృషి చేస్తాను. నా శక్తిని తెలివితేటలని ఋజువుపరచుకొంటాను అని అనుకోవాలి. నైంజిస్టు అయిన ఎడిసన్‌ను అతని విజయాల గురించి అడిగితే "నా విజయాలే లోకానికి తెలుసు. మరి వాటి వెనుక వున్న అపజయాల వరంవరం నా ఒక్కడికే తెలుసు" అన్నాడట. ఏ ఒక్క మనిషి ఒక్కసారిగా అకస్మాత్తుగా గొప్పవారు కాలేరు.
2. మిమ్మల్ని మీరు హిప్పో దెజ్ చేసికోవటం చాలా అవసరం. చాలా బాగా డ్రిపేర్ అయ్యాను. నేను పరీక్షలు బాగా వ్రాస్తాను. ఏ ప్రశ్నకయినా కంగారు పడకుండా సమాధానం వ్రాయగలను. నాకు పస్ట్ రాంక్ వచ్చి తీరుతుంది. అని తెల్లవారుజామున నిద్ర నుండి లేవగానే, రాత్రి నిద్రకుప్రకమించే ముందు అనుకోవాలి. ఇలా సెల్ఫ్ హిప్పో దెజ్ డెక్సిక్ ఉపయోగించుకొని మానసికంగా పరీక్షలకు సన్నద్ధం కావాలి. ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ కూడ కొద్దిసేపు విరామ సమయంలో చేయాలి.
3. నెగెటివ్ థింకింగ్ చాల ప్రమాదకరమైంది. కొంతమంది విద్యార్థులు "ఈ సబ్జెక్టు చాల కష్టం. ఒకవేళ బాగా వ్రాసినా ఎక్కువ మార్కులు రావు. కాబట్టి ఈ పేపర్లో నేను ఫెయిల్ అవ్వటం భాయం." అని ఆలోచిస్తుంటారు. ఇటువంటి ఆలోచనలను వదిలి పెట్టి పాజిటివ్ థింకింగ్ ఆలవరచుకోవాలి.

4. పరీక్షల విషయంలో అధ్యాపకుల, తల్లిదండ్రుల బాధ్యత కూడా ఉంది. తక్కువ మార్కులు వస్తే మరొకసారి ప్రయత్నించమని, ఇంకా బాగా ప్రిపేర్ అవ్వమని జరిగిన దానిని తేలికగా తీసికోమని ఓదార్చాలి. మంచి మార్కులొస్తే మంచి బహుమతినిస్తామని కూడా వారిని ప్రోత్సహించాలి. “మావాడు ఒట్టి మొద్దు. ఈ జన్మలో పాసవ్వడు” వంటి మాటలు పిల్లలని బైటవారి ఎదురుగా కించ పరచగూడదు.
5. టెన్త్ క్లాస్, ఇంటర్మీడియట్ ల విద్యార్థుల జీవితాలలో టర్నింగ్ పాయింట్స్. విద్యార్థి భవిష్యత్తులో ఏ చదువు చదవాలి అనేది ఎంచుకోవలసింది ఈ సమయంలోనే. ఏ సబ్జెక్టులలో ఆసక్తి ఉంది, అసలు చదవగలడా లేదా యితర రంగాలలో ఆసక్తి ఉందా అనేది అప్పుడే నిర్ణయించుకోవాలి.
6. తల్లిదండ్రుల బాధ్యత :- పిల్లల చదువుపట్ల తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ చూపాలి. పిల్లల మానసికావసరాలు తీర్చటం, క్రమశిక్షణ అలవరచటం వంటి విషయాలలో తల్లిదండ్రులు బాధ్యత వహించాలి. అలా వహించకపోగా వారిపట్ల విపరీతమైన కోపాన్ని ప్రదర్శించకూడదు. పిల్లల పట్ల ఉదాసీనభావం, నిర్లక్ష్యం లేకుండా ప్రేమ వాత్సల్యంతో పిల్లలని పెంచాలి. అలా పెంచనపుడు పిల్లల మానసిక వికాసానికి, సాంఘిక జీవనానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దటానికి ఎన్నో రకాల పుస్తకాలు వస్తున్నాయి. వాటిని చదివి పిల్లల్ని పెంచటంలో మెలకువలు తెలిసికోవాలి. బాల్యదశ నుండే విద్యా విషయాలలో సరియైన పునాది ఉండేలా చూడాలి. పిల్లలకు పునాది వేయకుండా వాళ్ళు డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు అవ్వాలని ఆశించడం తల్లిదండ్రుల అవివేకం. పిల్లల మానసిక ఆందోళనలు కారణాలు ఇంటిలోను, పాఠశాల లోను, తెలిసికొని వాటికి సరియైన పరిష్కారాలను ఆలోచించాలి.

పిల్లలలో అభద్రతా భావం కలగకుండా చూడాలి. తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల ప్రవర్తన ఆదర్శంగా ఉండాలి. ఇంటి పరిసరాలు, పాఠశాల వాతావరణ ప్రభావం పిల్లలపై ఎంతగానో ఉంటుంది. పిల్లలలో స్వతంత్ర ఆలోచననీ, స్వయం నిర్ణయ శక్తిని ప్రదర్శించటానికి తగిన అవకాశాలను కల్పించాలి. పిల్లలు స్కూలుకి వెళ్ళేటప్పుడు వారి మనస్సు సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా ఉండేలా చూడాలి.

7. ఉపాధ్యాయుల బాధ్యత :- ఉపాధ్యాయుడు ఆదర్శప్రాయుడై ఉండాలి. విద్యార్థులతో ఉపాధ్యాయుడు కలిసి మెలిసి ఉండి ఒక స్నేహితుడిగ, మార్గదర్శకుడిగ ఉంటూ మంచి మాటలతో విద్యార్థులను తన వైపుకు తిప్పుకోవాలి. విద్యార్థుల హృదయాలు విరిసి విరియని మొగ్గల వంటివి. తోటమాలి ఎంతో జాగ్రత్తతో, శ్రద్ధతో పూల మొక్కలను పెంచి పుష్పింప చేసినట్లుగానే ఆదర్శ వంతుడైన ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల మానసిక ప్రపంచాన్ని శ్రద్ధ వహించి వారి హృదయాలను ప్రేమతో, మానవత్వంతో పుష్పింప జేయాలి.

8. ఉత్తమ విద్యార్థి లక్షణాలు :- తనలోని లోపాలను, బలహీనతలను ప్రతిభను కూడా విద్యార్థి గుర్తించి తెలిసికోవాలి. తనకన్నా తెలివైన విద్యార్థిని ఆదర్శంగా తీసికోవాలి. ఉత్తమశ్రేణి విద్యార్థుల సమ రహస్యాలని అడిగి తెలిసికోవాలి. వారు సూచించిన పుస్తకాలని, వారు చదివే పద్ధతిని విడియవడకుండా అడిగి తెలిసి చోవాలి. తెలివైన విద్యార్థికి పట్టుదల, దీక్ష ఉంటాయి. అనుకొన్నది సాధించగలడు. సమయాన్ని వృధా చేయడు. స్నేహితులతో ఎక్కువసేపు కబుర్లతో కాలక్షేపం చేయడు. మాట్లాడినా పాఠ్యాంశాల గురించే మాట్లాడుతాడు. ఏదైనా ఒక సబ్జెక్టులో తక్కువ మార్కులు వస్తున్నా అతడు ఆత్మన్యూనతా భావంతో

క్రమంగా పోతు, నిరాశకు లోనవడు, ఆ సబ్బైక్టులో ఇంకా కృషిచేసి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవటానికి పట్టుదలతో శ్రమిస్తాడు.

9. **పోషకాహార ప్రాముఖ్యత :** విద్యార్థుల మెదడుకి పుష్టికరమైన ఆహారం అవసరం. దానివలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అలసట తగ్గుతుంది. తాజా కూరగాయలు, గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, పాలు, కూరలు, పప్పు దినుసులు, మాంసము, పెరుగు, ద్రాక్ష, ఏపిల్ వంటి పండ్లు, టామేటోలు, కేరట్లు, నిమ్మరసం తీసికోవాలి.
10. **వాయిదా మనస్తత్వాన్ని పెంచుకోకండి :-** ఏరోజు చేద్దామన కున్న పనిని ఆ రోజే చేయండి. అలాగే ఏరోజు చదువుదామను కున్న పాఠాలను ఆ రోజే చదవండి తరువాత రోజులకి వాయిదా వేయవద్దు. వాయిదావేయటం అలవాటుగా మార్చుకోకండి. లేకపోతే అలవాటునుండి బయటపడటం చాలా కష్టమవుతుంది. విద్యార్థులు పరీక్షలలో విఫలం కావటానికి అదే ప్రధాన కారణం.

విజయం
సాధించడం
ఎలా?

ఒక్క ఊరి

ఏ వని తలపెట్టినా అందులో విజయం సాధించడం ఎలా? అనే సమస్య ప్రతి వ్యక్తికి స్ఫురించి లోలోపల ఆరాటం తప్పదు.

నేడు మానవ జీవితం యాంత్రికంగా తయారైంది, పెరిగిపోతున్న జనాభా అనేక సమస్యల్ని సృష్టిస్తున్నది. నిత్యం పెరుగుతున్న ధరలు, నిరుద్యోగం, ఆశ్రిత వక్షపాతం, లంచగొండితనం, బంధుప్రీతి మొదలగు సమస్యల కారణంగా యువతరంలో నిరాశ నిస్సహాయ చోటు చేసుకుంటున్నాయి. భవిష్యత్తు అంధకారమయంగా కనబడటంతో కొందరు హింసాత్మక చర్యలకు పాల్పడుతుండగా, మరికొందరు నిరుత్సాహంతో కృంగిపోతూ జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు. దీనికంతటికీ కారణం వారికి జీవితం మీద ఒక అవగాహన లేకపోవడం వల్లనే.

జీవితం గులాబీ ఫూలపాన్పుగాని, పూర్తిగా కంటకమయంగాని కాదని; సుఖ దుఃఖాలు, ఎగుడు దిగుళ్ళు జీవితంలో సర్వసామాన్యమైనవని యువత గ్రహించిననాడు వారిలో ధైర్యము, కష్టాలను, సమస్యలను ఎదుర్కొనే శక్తి పెంపొందుతాయి. ఈ శక్తి ప్రజలలో కలిగించాలనే సదుద్దేశ్యంతో 'విజయం సాధించడం ఎలా?' అనే వ్యాసాన్ని ఈ పుస్తకంలో మీకందిస్తున్నాను. ఈ వ్యాసంవల్ల మీరు కొంతైనా ప్రయోజనం పొందితే నా కృషి ఫలించినట్లే....

—రచయి—

విజయం సాధించడం ఎలా?

తిండి కండకు బలం. రీడింగు మైండుకు బలం:

జీవితంలో పైకి రావాలనుకున్నవారు తప్పక మంచి పుస్తకాలు విధిగా చదవాలి. విస్తృత పఠనం సమగ్ర అవగాహనకు తోడ్పడుతుంది. పరీక్షలలో విజయానికి సహకరిస్తుంది. జాన్ రస్కిన్ - గ్రంథాల ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి ఈ విధంగా అన్నారు: "పుస్తకములు రాజ ధనాగారములు. ఈ ధనాగారములు వెండి, బంగారు, మణులతో నిండినవి కావు. అనగా విజ్ఞానము, ఉత్తమ భావము, ఉన్నతాదర్శములు అనువానితో నిండినవి పుస్తకాలు. ఓడలవలె మనలను క్రొత్త ప్రాంతాలకు తీసుకుపోవును. చదవడం కూడా విదేశ సంచారం లాంటిదే."

మంచి పుస్తకాలు మంచి నేస్తాలు. ఎంతో ముద్దుగా ముచ్చట్లు చెబుతాయి. మంచి ఆలోచనలు రేకెత్తిస్తాయి. హృదయానికి ఎంతగానో హత్తుకుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి ఆకలి; దాహాన్ని కూడా మరపింపజేస్తాయి. ఉత్తమ నవలలు, మంచి కథలు ఎంతో ఆనందాన్ని కలుగజేయుటయేగాక ఒంటరితనాన్ని, విసుగును తొలగించి చక్కని ఉపదేశమును, చైతన్యమును కలుగజేస్తాయి. ఇక మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు, ఆత్మకథలు, శాస్త్రాలు వేదాంత గ్రంథాలు మున్నగునవి జీవితపు లోతుపాతుల్ని తెలియజేయుటయే కాక మానవ జీవితాల్ని మార్చి క్రొత్త దృక్పథంతో జీవించే విధానాన్ని కూడ మనకు కలుగజేసి జీవిత సమస్యలకు ఒక్కొక్కప్పుడు దారి చూపిస్తాయి. అందుకే జీవితానికి మెరుగుదిద్దే నేర్పు కళకు ఉండనూడు గోవర్ధి.

తల్లి శరీరాన్ని పోషించి పెంచుతుంది. ఉత్తమ గ్రంథం హృదయాన్ని పోషించి పెంచుతుంది. గాంధీ, కెనడి, లెనిన్, స్టాలిన్, మార్క్స్ లాంటి మహానుభావులు ఉత్తమ గ్రంథాలను చదివి వాటివల్ల ప్రభావితులై దేశ సేవచేసి, మరెందరినో ప్రభావితులను గావించారు. అర్ధరహితమైన విషయాలతో తీరిక సమయాన్ని ఖర్చు పెట్టేకంటే మంచి పుస్తకాలు చదవటంతో ఆసక్తిని పెంచుకుంటే జీవితానికి ఎంతో ప్రయోజనం

చేకూరుతుంది. గ్రంథ పఠనం వలన విజ్ఞానము పరిశీలనాశక్తి కళాత్మక దృష్టి మనో వికాసం హృదయానందము కలుగుతుంది. మనసు చికాకుగా ఉన్నప్పుడు ఓదామ్మనిచ్చి మనశ్శాంతిని కూడా కలుగజేస్తాయి.

మనం చదివే పుస్తకాలను జాగ్రత్తగా ఎన్నిక చేసుకోవాలి. ఈజిప్టు రాజు ఒక గ్రంథంలో ఏం రాశాడో తెలుసా? ఇవి ఆత్మకీ పనికి వచ్చే బెషదాలు అట! కొన్ని పుస్తకాలను రుచి చూడాలి. కొన్నింటిని మ్రింగాలి. మరికొన్నింటిని నమిలి టీర్చించుకోవాలి అంటాడు బేకన్. దీనిని బట్టి పుస్తకాలను తాత్కాలిక ఆనందాన్ని కలిగించేవిగా, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని కలిగించేవిగా విభజించవచ్చు. పుస్తకాలు అధికం, జీవితం చాలా నిన్నది, కాలం చాల విలువైనది. కాబట్టి స్నేహితులను ఎన్నుకోవడంలో మనం ఎంత జాగ్రత్త తీసుకుంటామో అలానే మంచి పుస్తకాలు ఎన్నుకోవడంలో కూడ అంత శ్రద్ధ చూపాలి. మంచి స్నేహితులవలెనే మంచి పుస్తకాలు కూడ చాల తక్కువగా ఉంటాయి. జీవితోపయోగం కాని గ్రంథాలు నిష్ప్రయోజనం. జీవిత విధానం నేర్చుకోవే గ్రంథాలెందుకు అంటాడు జాన్సన్.

ఉద్రేకం కలిగించే కొన్ని శృంగార పత్రికలు తాత్కాలికమైన ఊణికమైన ఆనందాన్ని కలుగచేసి మానవుని మేధను విషపూరితముచేసి నిర్వీర్యుణ్ణి చేస్తాయి. కాలక్షేపం కోసం కూడ ఇటువంటి పుస్తకాలు చదువరాదు. వాటిలో వారు చెప్పేదేమీ ఉండదు. వాటి నుండి మనం తెలుసుకునేది కానరాదు. వెడు పుస్తకం పఠమ దుర్మార్గపు దొంగతో నమానం.

మంచి పుస్తకం చదవటం ప్రారంభించగానే మనకు ఉత్సాహం, ఆశ కలగాలి చదవటం ముగించగానే మనం తృప్తి, అనుభూతి పొందాలి. ప్రయోజనం ఉండాలి. ఇటువంటి అనుభవం పుస్తకాలు ఎవరికి వారే చదివి అనుభవించవలసిందే కాని, చెప్పితే అర్థం అయ్యేది కాదు. ముఖ్యంగా పుస్తకాల ఎన్నిక విషయంలో మన అభిరుచినిబట్టి మన వృత్తినిబట్టి మనకున్న తీరికనుబట్టి పుస్తకాలు ఎన్నుకోవాలి. అవి మహత్తర రసానుభూతిని కలుగచేసి, క్రొత్త ఆలోచనలు కలిగించి ఘానవుని ఉన్నత మార్గమునకు మళ్ళించగలవైతే చాలా బావుంటుంది,

గొప్పవారి పుస్తకాలు చదవటానికి సహృదయత అవసరం. ఒక పుస్తకాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే ఆ రచయిత హృదయం వంటి హృదయం కావాలి. బంగారు గనిలోని కార్మికుడు బంగారు వెలికి తీయుటకు ఎంత శ్రమ తీసుకుంటాడో అంతటి పరిశ్రమను గొప్పవారి గ్రంథాలను చదివే సమయంలో కూడా చూపించాలి. గ్రంథంలోని విలువైన భావాలను, అనుభవాలను, ఆదర్శాలను మనం అందుకోవటానికి వాని స్థాయికి మనం ఎదగాలి. వీన్నే ఒక అంగ్ల విమర్శకుడు “మిల్టన్ కవి రచనలను అర్థం చేసుకోవాలంటే మిల్టన్ కావా”లన్నాడు. హడావిడిగా ఒక గ్రంథాన్ని చదవటంకన్నా అర్థం చేసుకుంటూ ఒక పేజీ చదవటం మంచిది.

మంచి పుస్తకం మంచి మనసుకు మరో పేరు. సొంత పుస్తకం మంచి మనిషికి మరో తోడు. చదవదగిన ప్రతి పుస్తకాన్ని కొనలేక పోయినా, అమూల్యమైన గ్రంథాలను కొని జాగ్రత్తగా వుంచుకోవాలి. మన స్వంత పుస్తకమేలే చదివేటప్పుడు అందులోని ముఖ్య విషయాలను, మంచి మంచి భావాలను, మాటలను క్రింద గీతలను పెట్టుకోవచ్చు. రెండసారి పుస్తకమంతా చదవనవసరం లేకుండా అవసరమైన విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు. “నాకేమైనా కొద్దిగా డబ్బు లభిస్తే ముందుగా పుస్తకాలు కొంటాను. ఆ తర్వాత బట్టలు, తిండి విషయం ఆలోచిస్తాను” అంటాడు ఎమర్సన్.

ఒక మంచి పుస్తకాన్ని మొదటిసారి చదివితే ఒక క్రొత్త స్నేహితుని సంపాదించినట్లుంటుంది. రెండవసారి చదివితే పాత స్నేహితుని కలిసిన అనందం వుంటుంది. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన రష్యన్ రచయిత టాల్ స్టాయ్ గొప్ప రచయిత అయిన తర్వాత కూడ వ్రాత ఉన్న ఏ కాగితము ముక్క దొరికినా చదవకుండా విడిచిపెట్టేవాడు కాదట! ఇక పుస్తకాల సంగతి చెప్పాలా? వతనం మనిషికి పరిపూర్ణతను కలిస్తుంది.

ఎలినార్ రూజ్ వెల్లు చెప్పినట్లు జీవితం ద్వారా నేర్చుకోవాలి. నేర్చుకుంటూ జీవించాలి. నేర్చుకోవటం నిల్చిపోయినపుడు జీవితం స్తంభించిపోయి, అర్థరహితమవుతుంది. జీవితంలో పలుకరించిన ప్రతి

అనుభవం నుంచి నేర్చుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు నిత్యము పెరుగు తూనే వుంటాము. జీవితం ప్రకాశవంతం కావాలంటే చదవటం ముఖ్యం."

పట్టుదలవుంటే ఏదైనా సాధించవచ్చు

పట్టుదల లేనివారు ఈ క్రిందివారిని ఆదర్శంగా తీసికొని మీ జీవిత గమ్యాన్ని చేరుకోండి. పరీక్షలలో విజయం సాధించండి.

1. ఆంగ్లకవి బైరన్ కుంటివాడు. సుప్రసిద్ధ నవలాకారుడు వాల్టర్ స్కాట్ పక్షపాతరోగి. ఆర్. ఎల్. స్టీవెన్సన్ షయరోగి. కిడ్స్ కూడా షయవ్యాధి పీడితుడు. అయినప్పటికీ వీరు చేసిన రచనలు నేటికీ ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయి.

2. మహాకవి మిల్టన్ నలభై నాలుగవయేట గ్రుడ్డివాడయ్యాడు. గ్రుడ్డివాడుగానే అతడు మూడు మహాకావ్యాలు వ్రాశాడు.

3. హోమరు గ్రుడ్డివాడు. అందుడుగానే అతడు |గీక్ బాషలో రెండు ఇతిహాసాలు వ్రాశాడు.

4. గ్రుడ్డివాళ్ళు చదువుకొనే అక్షరాలు కనిపెట్టిన లూయీ బ్రెయిల్ స్వయంగా గ్రుడ్డివాడు.

5. జర్మను తార్వికుడైన షోపెన్ హోవరు షయరోగి. కార్ల్ మార్క్స్ వీపుమీద కురుపులేచి బాధపడుతుండేవాడు. కార్ల్ మార్క్స్ వ్రాసిన "దాస్ కాపిటల్" ప్రపంచ ప్రసిద్ధ గ్రంథం.

6. హెలెన్ కెల్లర్ గ్రుడ్డిదీ, చెవిటిదీ, మూగదీ. అయినా ఆమె గ్రంథాలు వ్రాసింది. దేశదేశాలు వర్యటించింది. వికలాంగులకు శరణాలయాలు ఏర్పాటు చేసింది. ఈమె అమెరికా దేశస్థురాలు.

7. హిందీ కథా రచయిత ప్రేమ్ చంద్ ఎప్పుడూ విరోచనాలతో చిక్కిపోతుండేవాడు. అయినా అతని కథలు దేశ భాషల్లోకి అనువాద మౌతున్నాయి.

8. పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేసిన డార్విన్ రోగపీడితుడు అయినా నిర్విరామంగా కృషి చేసాడు.

9. డాస్టోవ్స్కీ మూర్ఖరోగి. టూల్ స్టాయ్ రోగగ్రస్తాడు. బాధల వల్లనే వాళ్ళు అంత గొప్ప నవలలు వ్రాయగలిగారు.

10. వీరేశలింగంగారు పొడి దగ్గుతో బాధపడేవారు. అయినప్పటికీ ఎన్నో సంఘ సంస్కరణలు చేసిన మహానుభావుడు.

పట్టుదల, దృఢసంకల్పం, నిర్విరామ కృషి వుంటే మానవుల వ్యాధి బాధలు ఘన కార్యములు సాధించుటకు ఏ విధంగాను అడ్డురాదన్న విషయాన్ని వారి జీవితాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి?

జ్ఞానేంద్రియాలను ఒకే అంశపై కొంతకాలంపాటు కేంద్రీకరింప చేయటమే ఏకాగ్రత అంటారు. దీనికి వ్యతిరేక గుణం చిత్త సంచారం. అంటే మనస్సు మఱం చేస్తున్న పనిని వదిలివేసి ఇతర విషయాలమీదకు పోతుంది. ఏకాగ్రతను సాధించాలంటే చిత్త సంచారాన్ని అదుపుచేయాలి. మొదట్లో మనస్సును అదుపు చేయడం కొంచెం కష్టమైనా కృషిచేస్తే జ్ఞానేంద్రియాలు మన ఆదీనంలోకి వస్తాయి.

ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకోవాలనుకుంటే ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టి ఆచరణ మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. కొంత కాలానికి ఏకాగ్రత కలుగుతుంది.

పరాకులెందుకు వస్తాయి : జీవితంలో మనకు చాలా అవసరాలు ఉంటాయి. ఈ అవసరాలను తగినంతగా తీర్చుకొంటుండాలి. మామూలుగా మనకొచ్చే పరాకులన్నీ ఈ అవసరాలను తీర్చుకోకపోవడంవల్ల వస్తూంటాయి. తక్కిన బరువు ఏవైపు ఉంటే ఆ వైపుకే మొగ్గుతుంది. పరాకులు అనేవి రెండు రకాలుగా ఉంటాయి: బాహరమైన పరాకులు, అంతరంగికమైన పరాకులు.

జీవితంలో లాభనష్టాలు, మంచిచెడ్డలు ఉంటాయి. కాని, ఆటంకాల ప్రభావం మనస్సుమీద ఉంటుంది. అయినా వాటిని ఎదుర్కొని మన పనిని మనం చేసుకుంటూ పోవాలి.

ఏకాగ్రతను సాధించడం ఎలా : విజయవంతంగా జీవించటానికి ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. పరధ్యానంలో ఏ పని చేసినా అనుకున్నది సాధించలేము. ఏ వనైనా చేసేటప్పుడు ఆ పనిని పూర్తి శ్రద్ధతోను ఆసక్తితోను ఉత్సాహంతోను చేయాలి. విసుగు నిరుత్సాహంతో ఏ

పని చేసినా ఆ పని చక్కబడదు. మానవులో కొందరు చురుకుగా పని చేస్తారు. ఇతరులు ఆరు గంటలలో చేసే పనిని కొందరు ఒక గంటలోనే చేస్తారు. దీనికి ప్రధాన కారణం ఏకాగ్రతే. ఏకాగ్రతకు ప్రశాంతమైన మనస్సు కావాలి. ఆందోళనతో ఉన్నవారు ఏకాగ్రతగా ఏ పనిని చేయలేరు. ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు మన దృష్టి అంతా ఆ పనిమీదనే వుండాలి. ఒక పని తరువాత మరొక పని చేయటానికి వూనుకోవాలి. ఒకేసారి పది సమస్యల మీదికి మనస్సు పోనిస్తే ఏ సమస్యా తీరదు. విజయాన్ని కోరేవారు తమకు ఇష్టమైన రంగం ఏదో నిర్ణయించుకొని దానిలో మాత్రమే కృషి చేయాలి. ఒక విషయం మీద మనస్సు నిలిపి ఇతర విషయాలను వూర్తిగా మరిచిపోవాలి. ఆ విధంగా ఇతర విషయాలు మరిచిపోవాలంటే ఆ చేస్తున్న పని మనకు ఇష్టమైనదై ఉండాలి. ఏకాగ్రతను ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రయత్న పూర్వకంగా సాధించవలసి ఉంటుంది అభ్యాసం ద్వారా చక్కని ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

ఏకాగ్రతకు తోడ్పడే అంశాలు : ఏకాగ్రతను అలవరచుకోవాలంటే జీవితంలో ఒక ఆశయము లేదా లక్ష్యము ఉండాలి. లక్ష్యము ఏర్పరచుకున్న తరువాత ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి అవసరమైన ఇతర మార్గాల గురించి బాగా అలోచించాలి. లక్ష్యం సాధించినప్పుడు మనకు ఉన్నతమైన జీవితం ఉంటుందనుకొని ఊహించుకోవాలి. లక్ష్యాన్ని ఒక ప్రణాళిక ద్వారా సాధించాలి. లక్ష్యం సాధించలేని సమయంలో ఎన్నో ఆటంకాలు, చిరాకులు, వరాకులు ఎదురౌతాయి. వాటిని తెలివిగా సమయ స్ఫూర్తితో తొలగించుకోవాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి ఉత్తేజమైన వ్యక్తిత్వాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడానికి మనలో వున్న బాహోద్రేకాలను తగ్గించుకోవాలి. కోపాన్ని అణిచివేసుకోవాలి. మనస్సును మన స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఇతరులు నిన్ను రెచ్చగొట్టినా నీవు ఆవేశానికి లోనుకారాదు. మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకపోతే ఏకాగ్రత కుదరదు. ఏకాగ్రత గల మనిషి కండ్లు ఏదో వదిలివేస్తున్నట్లు కనిపిస్తాయి. ఏకాగ్రత లేని మనిషి కండ్లు దిక్కులు చూస్తున్నట్లుగాను పరధ్యాసంగాను ఉంటాయి.

ఇష్టంలేని పనిని ఇష్టంగా మార్చుకో:- మనకు ఒక విషయంపట్ల

ఆసక్తి ఉన్నప్పుడు ఏకాగ్రత ఉండవచ్చు కాని, కొంత మందికి జీవితంలో ఇష్టంలేని పనులు కూడా చేయవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి? ఇష్టంలేని పనులు కూడా ఇష్టంతో చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

శ్రద్ధతో పనిచేసేవాళ్ళకు ఏకాగ్రత అలవడుతుంది. ఏకాగ్రతతో ఏ పనైనా సులువుగా చేయవచ్చును. ఏకాగ్రత కలవారికి విజయం లభిస్తుంది కనుక, ఏకాగ్రత ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా పెంపొందించుకోవాలి.

బలీయమైన కోరిక :

ఒక పనిలో విజయాన్ని సాధించాలంటే తప్పక ఆ పని సాధించాలనే బలీయమైన కోరిక ఉండితీరాలి. తర్వాత ఆ పనిని తప్పక సాధించి తీరగలను అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. పరీక్షలకు సంసిద్ధులయ్యే విద్యార్థులు 'నేను తప్పక ఈ పరీక్షలలో మొదటిసారి ఉత్తీర్ణుడనయి తీరుతాను' అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవర్చుకోవాలి. నమ్మిక చాలా ముఖ్యమైనది. అలా కాకుండా నేను అసలు పాసవుతానో లేదో, సరిగ్గా పాస్ మార్కులయినా వస్తాయో లేదో, అసలు పరీక్షలు సరిగ్గా వ్రాయగలనా; చదివినదంతా జ్ఞాపకము వస్తుందో లేదో అనే సంశయం, అపనమ్మిక ఉండకూడదు. సంశయాత్ములు జీవితంలో స్వల్పమైనవి కూడా సాధించలేరు. దృఢచిత్తులు కష్టసాధ్యమైనవి కూడా చేజిక్కించుకోగలరు. ఒక నిర్దితమైన పథకం ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తి కార్యసాధనకు పూనుకోవాలి. ఒక విజయం పొందిన తరువాత ఆ ఉత్సాహం, ఉత్తేజంవల్ల మరికొన్ని విజయాలు సాధించటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అవజయం పొందినట్లయితే సాధారణంగా మానవుడు నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవుతాడు. ఉత్సాహం లేని మనస్సువలన మరికొన్ని అవజయాలు కలగవచ్చును. ఇలా వరుసగా అవజయాలు ఎదురవటంవలన ఆత్మస్థూనతాదావానికి లోనై, "నేను ఎందుకూ పనికిరానివాడిని, ఏమీ చేతకానివాడిని" అని భావిస్తుంటాడు. అందుచేత వైఫల్యాలు అనేవి జీవితంలో రాకుండా ముందుగానే కడుజాగ్రత్తగా ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి. అయినాకూడా అవజయం సంభవిస్తే కృంగిపో

కూడదు. ఆ లోటును కప్పిపుచ్చడానికి మరింత పట్టుదలతో కృషిచేసి విజయాన్ని సాధించాలి. విజయం సాధించడానికి మూలనూత్రం దానిని సాధించాలనే కోరిక చాలా బలంగా హృదయంలో నాటుకోవాలి.

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని

పెంపొందించుకోవడం ఎలా?

ఆత్మవిశ్వాసం ఏ పని చేయడానికైనా అత్యవసరం. ప్రపంచం లోని మహాపురుషుల ఘనవిజయాలకు మూలకారణం ఆత్మవిశ్వాసం.

ప్రతి విజయంనుంచి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ప్రతి ఓటమి నుండి మానవుడు అనేక గుణపాఠాల్ని నేర్చుకొని, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవచ్చును. ఈ క్రింద ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవర్చుకొనే మార్గాలను కొన్నింటిని పొందుపరుస్తున్నాం.

1) మన ఆలోచనలకు, ఆచరణలకు మధ్యవున్న అంతరాన్ని తగ్గించుకొని ప్రతి ఓటమి నుంచి గుణపాఠాన్ని నేర్చుకుంటూ ముందుకు సాగితే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. చేసిన తప్పుల్ని మరల మరల చేయకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

2) మనకు ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నట్లే భావించుకొని ఆయా కార్యక్రమాలకు పూనుకోవాలి. స్వీయ నిర్ణయంవల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. శక్తివంతమైన నిర్ణయాలతో జీవితాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

3) ఆత్మవిశ్వాసం లోపించినవారు తరచుగా తమ బలహీనతలను మాత్రమే గుర్తిస్తారు. తమ అభిప్రాయాలకంటే ఇతరుల అభిప్రాయాలకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. ఇతరుల మాటలకు లొంగిపోతారు, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలనుకున్నవారు తమలోని శక్తిసామర్థ్యాలను గుర్తించాలి.

4) ఆత్మవిశ్వాసానికి మన ఆలోచనా విధానం చాలా ముఖ్యం. నేనీపని చేయగలను అనుకొనేవాడు ఆ పనిని చేస్తాడు. చేయలేను అనుకొనేవాడు చేయలేడు. అందువల్ల మన ఆలోచనలు నిదానా నిస్సహాయతతో కాక ఉత్తేజకరంగా వుండాలి. జీవితంలో ఒక లక్ష్యం పెట్టుకొని,

ఆ లక్ష్యం నెరవేర్చటానికి నిర్విరామకృషి చేయాలి. మన ఉజ్వల భవిష్యత్తు మన చేతుల్లోనే వుందని నమ్మాలి. మన ప్రయత్నంతో లక్ష్యాన్ని సాధించాలి. ఒకరిమీద ఆధారపడకూడదు. మీ శక్తిని మీరు తెలుసుకోవాలి.

5) వక్రత్వ పోటీలో పాల్గొంటే బోలెడంత ఆత్మవిశ్వాసం అలవడుతుంది. వక్రత్వ పోటీల్లో పదిమందిముందు నిలబడి మాట్లాడాలంటే మొదట కాళ్ళు వణుకుతాయి. గుండెదడ పోరు బరువవుతుంది. గొంతులో నుండి మాటలు రావు. కానీ, వక్రత్వం ఒక చక్కటి కళ. అభ్యాసంతో తప్పక ఈ కళ అలవడుతుంది. గొప్పగొప్ప వాళ్ళంతా మొదట నభలతో మాట్లాడడానికి భయపడినవారే. వక్రత్వంమీద అనేక పుస్తకాలున్నాయి. అవి చదివి మెలకువలు గ్రహించి వక్రత్వంపోటీలలో పాల్గొంటే ఆత్మవిశ్వాసం అభివృద్ధి అవుతుంది.

6) ఆత్మవిశ్వాసం కష్టపడి సాధించాల్సిన ఉత్తమ లక్షణం. ఆత్మ విశ్వాసం గలవారిని అందరూ గౌరవిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం వున్నవారు అభివృద్ధి చెందుతారు. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అంచెలవారిగా అభివృద్ధిపరచుకోవాలి. మనం సాధించిన విజయాలను గూర్చి మనలను మనమే అభినందించుకోవాలి. సాధించిన విజయాలకు అభినందనలు మననుండి వచ్చినా, ఇతరులనుండి వచ్చినా అవి మన మనస్సుమీద పనిచేస్తాయి.

7) మనం ఎప్పుడూ ఉత్సాహం, చొరవవున్న వాళ్ళతో కలుస్తుంటాము. నిర్మాణాత్మక దృష్టి కలవారి మాటలు, చేతలుకూడా నిర్మాణాత్మకంగా వుంటాయి. కొందరి మాటలు, చేతలు ధ్వంసాత్మకంగా వుంటాయి. వీలైనంతవరకు మొదటిరకం మనస్తత్వం కలవారితోనే కలియాలి. ఎప్పుడూ కూడ జీవితంలో ప్రేరణ కలిగించేది ప్రోత్సాహమే.

8) మనం ఏదో ఓ రంగములో నిపుణులుగా తయారుకావాలి. ఆ రంగానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలు బాగా తెలియాలి. అవసరం వచ్చినపుడు మన బావాలను అధికారికంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు. అప్పుడు తోటివారికి మనమీద గౌరవం పెరుగుతుంది.

9) కొందరు ఏదైనా పనిచేయాలంటే పొరబాటు జరిగిపోతుందేమోనని ముందునుంచీ బాధపడుతూ వుంటారు. అనుకున్న సమయానికి పని పూర్తిచేయగలనా లేనా అని ఆందోళనపడుతూ వుంటారు. తమకు ఏదైనా

బాధ్యత అప్పగిస్తే దానిని నిర్వర్తించే సామర్థ్యం తమలో ఉందా లేదా అని ఆలోచనలో పడుతూ వుంటారు. ఈ విధంగా ప్రతి విషయానికి ఆందోళన చెందేవాళ్ళు, ఆలోచించేవాళ్ళు మనస్సుని తన స్వాధీనం చేసుకోవాలి. దేనిని గురించి అయినా ఆలోచించి ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి, దాని ప్రకారం ప్రవర్తించాలి. స్వశక్తి మీద విశ్వాసం పెంచుకోవాలి. తప్పు అయితే తరువాత సరిదిద్దుకుందామని, దానిని గురించి ముందే అలాగా చలించడం అనవసరమనీ నిజాయితీగా ఒక నిర్ణయానికి వస్తే తమ శక్తిమీద తమకే నమ్మకం కలుగుతుంది.

10) అన్ని ప్రయత్నాలూ సక్రమమైన ఆలోచన మీదే ఆధార పడతాయి. కనుక దున్నిన పొలం వానరాక పలించకపోవచ్చు. దున్నని పొలంలో వానవచ్చినా పలించదు కదా! విత్తనాలు నాటడంతో పాటు కృషి ఉండాలి. కృషి లేనిదే, తగిన ఆలోచనలతో కూడిన కృషి లేనిదే ఏ ఫలితం సిద్ధించదు. ప్రయత్నంతో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

నీవు మనోబలం కలవాడివేనా? :

మనోబలం అంటే ఎన్ని ఆటంకాలు వచ్చినా వెనుకాడకుండా తాను అనుకొన్న పనిని దీక్షతో పట్టుదలతో నిర్విరామంగా కొనసాగించడం. జీవితంలో పైకి రావాలంటే తప్పక దృఢ సంకల్పం ఉండాలి. మీరు ఏపాటి దృఢ సంకల్పం కలవాడో పరిశీలించి చూచుకోదానికిగాను ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలతో కూడిన ఓ పరీక్షను సిద్ధం చేశాం. ఈ ప్రశ్నలను చదివి ఇవి మీకెంత వరకు వర్తిస్తాయో చిత్రచుట్టితో పరిశీలించి చూసుకొనండి.

1) ఎవరైనా నిన్ను అదే పనిగా రెచ్చగొట్టి తోడం తెప్పిస్తే నీవు ఆత్మనిగ్రహాన్ని పాటించకలవా?

2) ఇతరులు నిన్ను విమర్శించినప్పుడు నీవు దృఢంగా నిరాశా నిస్పృహలకు గురి అవుతావా?

3) విమర్శలకు భయపడి నీవు అనుకున్న పనిని మధ్యలోనే ఆపి వేస్తావా?

4) నీవేదైనా పనిచేయాలని సంకల్పించుకొన్నావు కాని, అది నీవనుకొన్న దానికంటే కష్టంగా విసుగు కలిగించేదిగాను వుంది. అయినా నీ పనిని పూర్తి చేస్తావా?

5) నీ మనస్సు ప్రశాంతంగా లేదు. అప్పుడు నీ చుట్టుపట్టవాళ్ళను అనవసరంగా కనురుకొంటావా? లేక నిన్ను నీవే అదుపులో పెట్టుకొంటావా?

6) నీవు ఒక పనిని ప్రారంభించావు కాని, నీ మిత్రులు ఆ పనిని చేయడం కష్టమని సలహా ఇచ్చారు. నీవు ఆ పనిని వదిలివేస్తావా లేక పూర్తిచేస్తావా?

7) నీవు ఎవరికైనా ఏదైనా సహాయం చేస్తానని మాట ఇస్తావు. కాని, ఆ కార్యం సమయము దానికంటే కష్టంగాను శ్రమ కలిగేలావుంది. అప్పుడు నీవు ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తావా?

8) నీవు ఉదయమే లేచి ఏదో పని చేయాలని నిర్ణయించుకొన్నావు. నీవు అలాగే వెళ్ళిన వేళకు గడియారం మ్రోగింది. వెంటనే లేస్తావా లేక నీ నిర్ణయాన్ని మార్చుకొని మళ్ళా నిద్రపోతావా?

9) తైంగిక వాంచలు విజృంభించినపుడు వాటిని అదుపులో పెట్టుకొంటావా లేక జంతువులాగ నిగ్రహం తప్పి ప్రవర్తిస్తావా?

10) నీవేదైనా మంచి పనికి పూనుకొన్నప్పుడు నీతోడివాళ్ళు నీతో సహకరించక నీపట్ల అయిష్టంగా వున్నారు. అప్పుడు ఆ మంచి పనిని కొనసాగిస్తావా లేక ఆపివేస్తావా?

11) నీకున్న దురభ్యాసాలను తొలగించు కోవాలని కృషి ప్రారంభిస్తావు. ఆ బెద్ద అలవాట్లను అదుపులోకి వచ్చేదాకా ప్రయత్నిస్తావా లేక మధ్యలోనే విరమిస్తావా?

12) నీవు రెండు ముఖ్యమైన పనులనుచేసి ముగించాలి. ఒకటి నీకు ఇష్టమైనది. రెండవది అయిష్టమైనది. నీవు మొదట అయిష్టమైన పని చేస్తావా లేదా ఇష్టమైన పనిని చేస్తావా?

13) నీకు ఏదో జబ్బు చేసింది. పత్యం ఉండవలసి వచ్చింది. పత్యం చేయడం తప్పక పోటిస్తావా లేక తినకూడని వస్తువులు తింటావా?

14) నీవు ముఖ్యమైన పని ప్రారంభించావు. ఈలోగా నీ స్నేహితులు వచ్చి తమతో రమ్మని ఆహ్వానించారు. నీవు వాళ్ళతో వెళ్ళిపోతావా లేక నీపని కొనసాగిస్తావా?

15) నీవేదో పని ప్రారంభించావు. కాని ప్రారంభించిన తర్వాత ఆ పనిలో చాల ఆటంకాలు ఎదురయ్యేలా వున్నాయి. ఆపుడు నీవు దైర్యంగా ఆ కార్యానికి పూనుకొంటావా లేక దాన్ని అంతటితో వదిలి వేస్తావా?

విజయం సాధించడానికి

కొన్ని సూత్రాలు

జీవితంలో ఏదైనా సాధించటానికి కృత నిశ్చయం ప్రథమ సూత్రం. ఒక నిర్ణయానికి వచ్చిన తరువాత విజయానికి కావలసిన మానసిక క్రమశిక్షణను అలవరుచుకోవాలి. ఎవరైనా గొప్ప వారు కాగలిగారంటే అది వారి అదృష్టంగా మన దేశంలో పరిగణిస్తారు. కాని విజయం సాధించడానికి కొన్ని మూల సూత్రాలున్నాయి. అవి ఆచరిస్తే ఎవరైనా ఉన్నత స్థితికి ఎదగవచ్చు, ఏది సాధించాలో ఆ విషయం మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. వాటిని మొండిపట్టుదలతో సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి.

విజయాన్ని సాధించిన శక్తులను పరిశీలించితే వారిలో ఎక్కువ శాతం తమకు బాగా ఆసక్తివున్న రంగం గురించి ఆలోచిస్తూ చివరకు అందులో ప్రవేశించామని చెప్తారు. తాను చేసే పనిపట్ల ఇష్టంలేని వ్యక్తి అందులో రాణించలేడు. విజయం సాధించటానికి ప్రయత్నం కన్నా అదృష్టం మీద ఆధారపడుతారు. అంతేకాక ప్రయత్నించే వారిని నిరుత్సాహ పరుస్తారు. అయినా విజయసాధకులు నిరాశా నిస్సహలకు లోను కాక అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఎవరైనా మనల్ని నిరుత్సాహపరిస్తే మనం ఏ మాత్రం చలించకూడదు. ఇలా ప్రవర్తిస్తే కొద్దికాలంలోనే మీలో బ్రహ్మాండమైన ఆత్మశక్తి నెలకొంటుంది.

ఏ పనికైనా బాగా ఆలోచించి ఒక పథకం తయారుచేసుకొని కార్యరూపంగా పెట్టాలి. మీ ఆలోచనలు, ఆచరణలు ఏకం కావాలి.

మీ శక్తి సామర్థ్యాలను చక్కగా బేరీజు వేసుకొని మీకు అనువైన వనులను చేపట్టి విజయం సాధించాలి. వాస్తవాలను ఎదుర్కొనే దైర్యం మీకుండాలి. ఊహలో తేలియాడకూడదు. దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించడానికి స్వల్పకాలిక కార్యాచరణ పథకాన్ని చేపట్టాలి. మీ శక్తి యుక్తుల్ని సద్వినియోగం చేయాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దృఢసంకల్పం, నిర్విరామ కృషి జోడించాలి. విజయసోపానంలో తాత్కాలికంగా ఎదురయ్యే ఓటములను సమర్థవంతముగా ఎదుర్కోవాలి. ఓటమి సంభవించినప్పుడు ఆ పనిని వెంటనే వదిలివేస్తుంటారు. కాని అప్పుడే ద్వీగుణీకృత ఉత్సాహం, సమయస్ఫూర్తి, దైర్యం, చొరవ ప్రదర్శించాలి. ఓడిపోయినందుకు కారణాలు గ్రహించాలి. అనుభవ గుణపాఠాలను నేర్చుకోవాలి.

విజయం సాధించడానికి కావలసిన విషయాన్ని గురించి వివరాలు నేకరించాలి. వివరాలకు సంబంధించిన విషయాన్ని ప్రతిరోజూ మననం చేయాలి. తమ కాలాన్ని తాము తలపెట్టిన ముఖ్యమైన పనిని పూర్తి చెయ్యటానికి వినియోగించాలి. తాము చేయగా మిగిలిపోయిన పనిని గురించే వారు ఆలోచిస్తూ వుండాలి. ఎంతో ఓర్పు, నిగ్రహంతో ముందుకు సాగాలి. పేరుప్రఖ్యాతులు సంపాదించాలన్న బలమైన కోరికను మనస్సులో నాటాలి. ఆ కోరికను ఒక బీజంతో పోల్చవచ్చు. ఆ బీజాన్ని సారవంతమైన నేత్రలో నాటినప్పుడు అది మొలకెత్తి పెరిగి పలితాన్నిస్తుంది.

ఒక ఆలోచన నుండి ఎన్నో ఊహలు పుడతాయి. దైర్యం లేనివారు దైర్యంగా ప్రవర్తించాలి. ఆత్మస్థయిర్యానికి సంబంధించిన వీరగాధలను పదేపదే మననం చేసుకోవాలి. పిరికితనాన్ని భూస్థాపితం చేస్తే ఆత్మవిశ్వాసం బలపడుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సంతరించుకుంటే విజయానికి దగ్గరవుతారు.

విజయసాధనకు ఇతరుల సలహాలను, వారి అభిప్రాయాలను వినాలి. మంచి అభిప్రాయాలను స్వీకరించాలి. మనలో ఏ రకమైన ఆలోచనలు తీవ్రంగా ముందుకు నెట్టగలిగితే ఆ రకమైన వనులు చేపట్టి సాధించడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో వేలాది మంది జనం తాము దురదృష్టవంతులుగా శపించబడ్డామని అనుకోవడం సర్వసామాన్యం, ఆ విధంగా అనుకుంటూ తమ దురదృష్టానికి తామే కారకులవుతారు. మనస్సులో

ఏర్పడే వ్యతిరేక ఊహలు నింపబడి, ఈవిధమైన దురదృష్ట వాతావరణాన్ని రూపొందించుకొంటారు. కాని విజయ మనస్కులు తమ దృష్టిని లక్ష్యంపై లగ్నంచేసి, మనస్సును అనుకూల ఊహలతో నింపి, పట్టుదలతో కూడిన ప్రయత్నంతో ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకోవాలి.

విజయ సాధకులు ఇతరుల సలహాలను, వారి అభిప్రాయాలను ఆశయాలను వినాలి. వారిమంచిఅభిప్రాయాన్ని స్వీకరించాలి ప్రపంచములో విజయం సాధించిన వారు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకొని తమ పూర్తి శక్తి సామర్థ్యాలను లక్ష్యంపై కేంద్రీకరించినవారే. ఏదో ఒక్క విషయంపై సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా మరో దృష్టి లేకుండా కేంద్రీకరించినపుడే ఇతర అటంకాలను, కష్టాలను అవలీలగా జయిస్తారు. గొప్పవారు కావడానికి చిన్నతనంలోనే తాము సాధించవలసిన గమ్యాన్ని గుర్తించాలి. ఆ తరువాత యాంత్రికంగానే తనకు ఇష్టమైన రంగంలో కృషిచేసి విజయం సాధిస్తాడు. మీ గమ్యాన్ని స్పష్టంగా ఎంచుకుంటే ఇత మీరు విజయం సాధించే విషయంలో ఒక భాగం పూర్తి అయినట్లే. మీ లక్ష్యం వట్ల మీకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. మీరు దాన్ని స్పష్టంగా చెప్పగలిగి ఉండాలి. మీలోని ప్రత్యేకతలు, యోగ్యతలు, సామర్థ్యాలను గుర్తించాలి. మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా అంచనా వేసుకోవాలి. మీరు ఎన్నుకున్న విషయానికి సంబంధించి వ్యాసాలను పుస్తకాలనుండి, ప్రతికల నుండి సేకరించుకోవాలి. మీకు ఏ విషయంపైన అయినా ఆసక్తి వ్యక్తమైతే దాన్ని గుర్తించుకొని మనస్సులో భద్రపరచుకోవాలి.

విజయం సాధించటానికి ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరులను ఆకట్టుకొనే విధంగా మాట్లాడాలి. ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించాలి. ఎదుటివారికి ఇష్టమైన విషయాన్ని గ్రహించి, ఇతరులకు ఆ విషయాలవట్ల ఆసక్తి కలిగే విధంగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడే సమయంలో ఉద్రేకంతో మాట్లాడకూడదు. ఎదుటి వారు ఇష్టపడని అంశాలను ప్రస్తావించకూడదు. సందర్భము లేకుండా మాట్లాడకూడదు. సంభాషణను చలోత్తులతో ఆసక్తికరంగా సాగించాలి. పైన చెప్పిన వివిధ అంశాలను చదివి ఆకళింపు చేసుకొని ఆచరించటానికి ప్రయత్నిస్తే మీరు విజయవథంలో ప్రయాణం చేస్తున్నట్లే.

విజయరహస్యాలు :

ఈ క్రింది సూత్రాలలో విజయరహస్యం వుంది.

1. సాధ్యంకాని దానిని ప్రయత్నించు.
2. తప్పనిసరిగా నిర్వర్తించు.
3. సహించలేనిదానిని సహించు.
4. కాలం పరీక్షిస్తుంటే సీమా ప్రయత్నిస్తుండు.
5. సీకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమరీతిలో చేయగలిగినది చేసి మిగిలిన సమస్యలు భగవంతునికి అర్పించు. భగవంతుడు నీ భాగస్వామి.
6. దృఢ సంకల్పం, గట్టికృషి, పట్టుదల, సాంకేతిక విజ్ఞానంతో పాటు వినియోగించే విధానం తెలిసిఉండటం, అలరించే స్వభావం, ఎప్పుడూ నవ్వుతూ కనిపించడం, మానవులందరినీ ప్రేమించడం.
7. నిరంతరం క్రొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.
8. ప్రేమను ఆరాధించు - ద్వేషాన్ని కాదు. విజయాన్ని గురించి ఆలోచించు - పరాజయాన్ని గూర్చి కాదు. ఆరోగ్యాన్ని వరించు - జబ్బును కాదు.
9. మంచిచెయ్యి - చేడుకాదు. సౌభాగ్యాన్ని కోరుకో - దారిద్ర్యాన్ని కాదు.
10. మేలే జరుగుతుందనుకో - కీడు కాదు.
జీవితాన్ని భావించు - చావును కాదు.
మైత్రిని పాటించు - శతృత్వము కాదు.
ఆశ సీకు ఆసరా - నిరాశ కాదు.
ప్రశాంతి ముఖ్యం - అలజడి కాదు.
ముందుకు చూడు - వెనక్కు కాదు.
11. విజయానికి దృఢ సంకల్పాన్ని మించిన సాధనం మరొకటి లేదు.
12. అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఆలస్యం చెయ్యకుండా వెంటనే పట్టుకో - వదలకు.

13. నీ సంభాషణలు అన్నీ నీ విజయానికి సంబంధించినవిగానే ఉండాలిగాని పరాజయానికి కారణాలను పరిశోధించకు.

14. విజయాన్ని గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచించాలి. అవసరమనిపిస్తే నీ తోడివారలను నీ స్నేహితులుగా మార్చుకో.

15. సుప్రసిద్ధుల జీవితాల నుండి పాఠాలు నేర్చుకో.

16. దైర్యంతో, నమ్మకంతో, ఆశతో ప్రారంభిస్తే చెక్కు చెదరని చైతన్యశక్తి ఉద్భవిస్తుంది. సమర్థత పెరుగుతుంది. నైపుణ్యత పెరుగుతుంది. అసాధ్యమనిపించేవి సాధ్యమవుతాయి.

17. అంతా నీ మంచికే అనే భావంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉద్యమిస్తే విజయవంతుడవవుతావు. జీవితంలో విజయం అందుబాటులో వుంటుంది.

18. మంచి వెన్నంటిరాదు. విజయలక్ష్మి జీవితంలో ఏర్పడిన కష్టనష్టాలను దైర్యంగా స్వీకరిస్తేనే తప్ప వరించదు. మానవుడు తన ఉద్యమాన్ని విరమించుకుని నిరాశతో, నిస్సహతో, అదైర్యవడి, క్రుంగి కుమిలిపోతేనేతప్ప, అవజయమనేది అసలు ఉండదు.

19. విరమించుకొనేవారు విజయం సాధించలేరు. విజయం సాధించేవారు ఎన్నడూ విరమించరు. ఏ ఉద్యమాన్నయినా అతిశీఘ్రంగా విరమించుకొనేవారు పరాజయం పొందకమానరు. దీర్ఘకాలం అంటిపెట్టుకుని ఉండేవారు అఖండ విజయాన్ని పొందక మానరు.

